మార్పుకోవడమే... మార్గం....

దాసరి వీరారెడ్డి







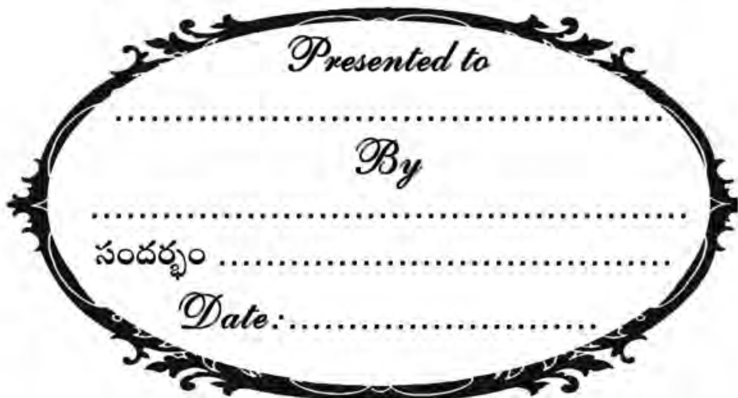




"You can't buy happiness
But you can buy books
and that's kind of same thing"

"మార్చుకోవడమే.. మార్గం..."

మీకు ఆనందాలను పంచే పుస్తకం...
మీ అనుబంధాలను మరింత పెంచే పుస్తకం...
జీవితంలో ఉన్నతస్థాయికి ఎదగడానికి మీ పిల్లలకోసం...
విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలనుకునే ఉపాధ్యాయుల కోసం...
తల్లిదండ్రుల కోసం మీరు ఇవ్వదగిన వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకం...



Address:

....

....

....

MARCHUKOVADAME.. MAARGAM...

By : Dasari Veera Reddy

Edition	:	April, 2016
Cover Design	:	Kanchanapally Kiran Kumar
D.T.P	:	Saikiran D.T.P, Nalgonda.
Available at	:	Flipkart .com, Amazon.in Kinige.com, Life Centre Famous Book Stalls, Author

Price : **40/-**

కృతజ్ఞతలు

నాకోసం అహర్నిశలు శ్రమించి నన్ను సమాజంలో ఒక స్థాయికి తీసుకొచ్చిన నా తల్లిదండ్రులు దాసరి దేవేంద్ర-రాజిరెడ్డిలకు కృతజ్ఞతాభివందనాలు. నన్ను చిన్ననాటి నుంచి రచనవైపు ప్రోత్సహించిన మా తాతగారు బైరి రాజిరెడ్డి, మా బాబాయి కడిపికొండ రాజిరెడ్డి, గోగుల దయాకర్‌రెడ్డి మరియు శ్రేయోభిలాషి మిల్కూరి రామకృష్ణారెడ్డి గారికి నా కృతజ్ఞతాభివందనాలు. ఈ పుస్తకం రూపొందించే ప్రయత్నంలో నాకు సహకరించిన మిత్రుడు మలికంటి సృజన్ కుమార్‌కు కృతజ్ఞతలు.



మారాలని చెప్పే పుస్తకం కాదు

"మార్చే పుస్తకం"

"మారాలంటే లోకం మారాలంతే మనం" అంటాడు ఓ సినీ కవి. ఇక్కడ లోకం మారడం సంగతి తరువాత ముందుగా మనం మారాల్సింది చాలా అవసరం అనుకునే వాళ్లు ఉంటారు. ఈ మారడం అంత సులభం కాదు అని చాలా మంది ఒప్పుకున్నారు.

ఎన్నో పుస్తకాలు మారాలి మారాలి అని చెప్తాయి కాని మొదటి సారిగా మార్చే పుస్తకం చదివిన అనుభూతి కల్గించే ఈ పుస్తకం తయారవడం వెనుక పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్ ట్రైనర్, రచయిత వీరారెడ్డి తన సృజనాత్మకత కంటే ఎక్కువగా మార్చడానికి కావాల్సిన మెలకువలు అందించడానికి ప్రయత్నించడంలో మార్పు పట్ల చిత్త శుద్ధి స్పష్టంగా కన్పిస్తుంది.

ఈ పుస్తకం చదివినప్పుడు రచయిత మనలోనే ఒక కొత్త థాట్ ప్రాసెస్‌ను సృష్టిస్తాడు. ఆ థాట్‌ప్రాసెస్ ఒక స్నేహితునిలాగా ఎప్పుడూ మనలోనే ఉండి మనల్ని ఏది చేయాలో, ఏది చేయకూడదో ఎల్లప్పుడూ మార్గదర్శకం చేస్తుంది. ఇది అన్నిటికంటే నిజంగా గొప్ప విషయం. ఒక వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణునిగా ఎంతో విశ్లేషానుభవం కలిగిన వీరారెడ్డి సూచించిన **"Thought Process - Playing the Roles of Introvert and Extravert"** విధానం మరియు మనల్ని మార్చుకోవడానికి ఎలా ట్యూన్ చేసుకోవాలో చేసే సూచనలు అత్యంత ప్రశంసనీయం.

మంచి అందరూ చెప్పగలిగినా అది మనకు నచ్చే విధంగా చెప్పగలగడం కొంత కష్టసాధ్యమే. మనకు ఎంతో మేలు చేసే విధంగా, మనసుకు ఆనందం

కలిగించే విధంగా అంశాలను ప్రస్తావించే తీరు అభినందనీయం.

"మూలం నుంచి ఏ అంశాన్నైనా విశదీకరించి కారణాలను తెలుసుకొని, దాని ప్రకారం సమాధానాన్ని అతి సులువుగా, పాటించడానికి వీలయ్యే విధంగా, ఇష్టపడే విధంగా అందిస్తే తప్ప మార్పు సాధ్యం కాదు" అన్న మాటలు రచయితకు మార్పు పట్ల, మార్చడం పట్ల గల లోతైన అవగాహనకు నిదర్శనం.

మనం మనలాగా మారడం అనే అంశాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, మనం మన యొక్క ఒరిజినాలిటీని ఎలా ప్రెజెంట్ చేయాలి దాని ద్వారా మన వ్యక్తిత్వంలో ఎంత గొప్ప ఔన్నత్యం మరియు స్థిరత్వం చోటు చేసుకుంటుంది అనే విషయాన్ని ఎంతో అనుభవాత్మకంగా మరియు సరళంగా వివరించడం జరిగింది.

మనిషి జీవితంలో అత్యంత అవసరమైన మరియు ప్రతి మనిషికి కావాల్సిన ఈ "మార్పు" అనే దానిని ప్రధాన రచనాంశంగా ఎంచుకొని, దానిని ఎంతో సవివరాత్మకంగా, సరళంగా చెప్పడమే కాకుండా అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా చదివిన ప్రతివ్యక్తిలోనూ ఖచ్చితంగా సానుకూల దృక్పథం పెంపొందించే విధంగా ఉంది ఈ పుస్తకం. ప్రతి విద్యార్థి, యువకుడు, ఉద్యోగి ఇలా ఒకరేమిటి అందరూ చదివి ఆచరించే విధంగా ఉందని చెప్పడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు.

ప్రతి మనిషిని మార్చి, మన ప్రపంచాన్ని ఒక ఉన్నత విలువలు, వ్యక్తిత్వం కలిగిన సమాజంగా మార్చగలిగిన ఇలాంటి పుస్తకం మీ వ్యక్తిత్వాన్ని అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దగలుగుతుంది. ఈ పుస్తకాన్ని అందరికీ ఉపయోగపడేలా ఎంతో ఆలోచనాత్మకంగా, ఆచరణాత్మకంగా రూపొందించినందుకు మిత్రుడు వీరారెడ్డికి నా హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలుపుతున్నాను.

మీ మిత్రులు

మలికంటి సృజన్ కుమార్

పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్ ట్రైనర్

"ఆలోచించడం" అనేది చాలా కష్టమైన విషయం. అందుకే చాలా మంది జడ్జ్ చేయకుండా ఉండలేరు.

- కార్ల్ జంగ్

మారడానికి రహస్యం మన ఎనర్జీ అంతా పాత సంస్కారాలతో పోరాటం చేయడానికి ఉపయోగించకుండా, కొత్త సంస్కారాలను నిర్మించుకోవడం వైపు వినియోగించాలి.

- సోక్రటీస్

తెలివైన వారు తమ మనసును మార్చుకుంటారు.
తెలియని వారు మార్చుకోరు.

- ఐలాండ్ సామెత

మనల్ని మనం మెరుగుపర్చుకోవడానికి మనం మారాలి.
మనల్ని మనం పరిపూర్ణులుగా తయారు చేసుకోవడానికి తరచుగా మారాలి.

- విన్స్టన్ చర్చిల్

మనకు తెలియని విషయాలను మనం మార్చుకోలేం.
ఒక సారి మార్చుకోవలసిన అంశం మనకు తెలిశాక మనం తప్పక మార్చుకోవచ్చు.

- షెర్ల్ సాండ్‌బెర్గ్

నా మాట

మన వ్యక్తిత్వాన్ని మార్చుకోవడం అనగానే చాలా మంది తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారు. నువ్వు మారాలి.. ఇంకెప్పుడు మారతావు అనే ఇతరుల అపహాస్యపు మాటలు దీనికి ఒక కారణం. కాని, నిజంగా మార్పు అనేది చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి మనిషి తప్పక మారాలి. ఒక మనిషి తాను మారకుండా జీవిస్తే తన జీవితాన్ని సరిగా జీవించనట్టే లెక్క. నిజానికి మార్పు అనేది సహజమైనది. ప్రతి రోజు మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా మారుతూనే ఉన్నాడు. ఏ వ్యక్తి పెద్దయ్యాక తను చిన్నప్పుడు ఎలా ప్రవర్తించాడో అలాగే ప్రవర్తించడు కదా! అంటే అతనిలో సహజంగానే మార్పు జరిగింది. కానీ, మనం కోరుకొనే మార్పు సహజమైనది కాదు. అది మన స్వప్రయత్నం ద్వారా పొందగలిగేది.

ప్రతి మనిషి తనను తాను అర్థం చేసుకొనేకొద్దీ తనలో బలాలతో పాటు, బలహీనతలు ఉండటం గమనిస్తాడు. మన మంచి అలవాట్లను మనం గుర్తించి మనం గొప్పవాళ్లమవుతామనుకునే కొంత సమయంలోనే మనలో చెడు అలవాట్లు ఉండటం మనల్ని బాధిస్తుంది. మన చెడు అలవాట్లకు ఎన్నో కారణాలు ఉండొచ్చు. కానీ అవి మన మనసులో సృష్టించే 'రణం' మన మనసుకి వ్రణాన్ని **(Wound)** కలిగించకమానదు. అది మనల్ని దారుణమైన పరిస్థితుల్లోకి నెట్టివేయకముందే మన మానసికస్థితిని ఎలా మార్చుకోవాలి అన్నది మనం తెలుసుకోవాలి.

ప్రతి మనిషి ఒక ప్రత్యేకమైన వ్యక్తి. ఎవరి ఆలోచనలు, అలవాట్లు, పద్ధతులు వారికి ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తి ఏ విధంగా ఉన్నా వారి మీద కామెంట్స్ వస్తూనే ఉంటాయి. కొన్ని వ్యక్తిత్వాలను కేవలం మన ఆలోచనా పద్ధతి మార్చుకోవడం ద్వారా మనం అలవరచుకోవచ్చు. కానీ, అది తెలియక మన తప్పుడు వ్యక్తిత్వానికి మనమే తాళం వేసుకుంటున్నాం. 'నేనింతే' అంటూ ఆవేశపడుతూ మాట్లాడుతున్నాం. కానీ, మనం సరియైన విధానంలో ప్రయత్నిస్తే మన వ్యక్తిత్వాన్ని చైతన్య స్థితిలోకి తెచ్చుకోవడం, మార్చుకోవడం చాలా సులువుగా జరిగిపోతుంది.

- మీ దాసరి వీరారెడ్డి

Author's Quotes

First you improve
Next you prove
then others will approve



If your friends are bad
you will create an obstacle
If your friends are good
you will become a miracle.



When you make your mind refine
everything you have chance to define



If you make your mind shift
life becomes a gift



Be like what others can expect and
do like what others could not expect



మనం దేన్ని మార్చాలన్నా ముందు దాన్ని అంగీకరించాలి. ఖండించడం స్వేచ్ఛను కలిగించదు. అది మనల్ని మరింత బాధపెడుతుంది.

- కార్ల్ జంగ్



మనం ఎంచుకున్న లక్ష్యం, మనం చేస్తున్న పని వేరయినపుడు, మన లక్ష్యానికి అనువైన మానసికస్థితి లోకి మార్చుకోవడం అవసరమవుతుంది. ఉదాహరణకు మీరు ఉద్యోగి అయి, బిజినెస్ చేయడం మీ లక్ష్యం అయితే.. మీరు బిజినెస్ మ్యాన్ (ఎంటర్ ప్రెన్యూర్) మనస్తత్వంలోకి మార్పు చేసుకొనేంత వరకు ఓపిక పట్టాల్సిందే. దానికి మనల్ని మనం ఉద్యోగి మనస్తత్వం నుంచి ఎంటర్ ప్రెన్యూర్ మనస్తత్వానికి మార్చుకోవడమే మనకు మార్గం.

మన అలవాట్లు, అభిరుచులు ఇతరులతో కలవనపుడు వారికి తగినట్లు.. మనల్ని మనం మార్చుకోవడమే మనకు మార్గం. అంటే ఏమిటి? ఇతరులకోసం మీరు మారిపోమనా అర్థం? కాదు.. కానే కాదు. కేవలం మీ వ్యక్తిత్వం ఇదేనంటూ ఒకే వ్యక్తిత్వంలో ఇమిడి పోకుండా.. అప్పుడప్పుడు మీలోని భిన్న కోణాలను

ప్రదర్శించేలా, ఇతర వ్యక్తుల వ్యక్తిత్వాలు కూడా మీలో ప్రతిబింబించేలా మార్చుకోవడమే మార్గం. కానీ మిత్రమా! మీ అసలు వ్యక్తిత్వాన్ని మాత్రం మర్చిపోకూడదు. ఉదాహరణకు పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లిళ్ల విషయంలో భార్యభర్తల అలవాట్లు, అభిరుచులు వేరు వేరుగా ఉంటాయి. పెళ్లైన కొన్ని రోజులకే ఒకరంటే ఒకరికి నచ్చకపోవడం జరుగుతుంది. మీ జీవిత భాగస్వామికి నచ్చే వ్యక్తిత్వాన్ని మీలో ప్రతిబింబించగలిగితే.. సంతోషంగా జీవించడం జీవితాంతం సాధ్యమే. దాని ప్రభావం మీ వృత్తి జీవితం మీద కూడా ఉండి, చాలా తొందరగా ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోగలుగుతారు.

మీరు ఎదుటివారికి ముఖ్యంగా రెండు కారణాల వలన నచ్చుతారు.

మొదటిది:ఎవరూ చేయలేని పనిని మీరు చేసి అందరిలో గొప్ప అనిపించు కోవడం లేదా గొప్ప విజయం సాధించి ప్రముఖమైన వ్యక్తి అవడం. అలాంటి విజయం సాధించినప్పుడు మీరు ఎలాంటి వారైనా ఎవరూ అంతగా లెక్కచేయరు. మీ వ్యక్తిత్వంలోని కొన్ని చిన్న లోపాలు ఉన్నా, అసలు మీరెలా ప్రవర్తించినా చాలా మంది పట్టించుకోరు. మీరెలా ఉన్నా మిమ్మల్ని అభిమానిస్తూనే ఉంటారు.

రెండవది : మీరు వాళ్ల పక్కన ఉన్నప్పుడు వాళ్లు ప్రపంచాన్ని మాత్రమే కాదు.. వాళ్లను వాళ్లు మర్చిపోవాలి. వాళ్ల పేరు, ఊరు మాత్రం మర్చిపోకూడదు. అలా అయితే కష్టం అవుతుంది మరి. అలా చేయగలిగితే నిద్రలో కూడా వారు మిమ్మల్ని కలవరిస్తారు. చిన్న పిల్లల్లాగా జీవితంలోని వాస్తవికతను చూడకుండా సంబరపడేవాళ్లు ఇలా జీవించగలుగుతారు.

మన వృత్తిని బట్టి మన వ్యక్తిత్వం ఏర్పడుతుంది. ఎందుకంటే మీ అసలు వ్యక్తిత్వంపై మీ వృత్తి పరమైన వ్యక్తిత్వం ఆధిక్యంగా ఉంటుంది. కొన్ని రోజులకు మీరు కేవలం అవసరం కోసం ఏర్పరచుకున్న వ్యక్తిత్వం.. మీ వ్యక్తిత్వంగా మారుతుంది. ఉదాహరణకు వృత్తిపరంగా ఉద్యోగులను నియంత్రణ చేయడానికి మేనేజర్ ఎప్పుడూ తప్పులు వెతుకుతూ ఉంటాడు. ఇదే రకమైన ప్రవర్తన అతని వ్యక్తిగత జీవితంలో కూడా అతను తెలియకుండానే చేస్తూ ఉంటాడు. ఎంతో

ఎరుకలో ఉన్నవారు తప్ప, మిగతా వారు వృత్తిపరమైన వ్యక్తిత్వం వాళ్ల వ్యక్తిగత జీవితంలో చూపించకుండా ఉండలేరు. ఒక వేళ వారి ప్రవృత్తికి సంబంధించిన అలవాట్లు ఎక్కువ కళాత్మకంగా ఉన్నట్లయితే దీనికి కొంత మినహాయింపు ఉండవచ్చు.

మనకు ఉన్న ప్రవృత్తి లేదా వ్యక్తిత్వాన్ని బట్టి మనం ఒక వృత్తిని ఎంచుకోవడం మంచిది. ఉదాహరణకు స్వతంత్ర వ్యక్తిత్వం, నిర్ణయాలు సరిగా తీసుకునే సామర్థ్యం కలిగిన వ్యక్తి ఉద్యోగం చేయడం కన్నా బిజినెస్ చేయడం మేలు. ఎందుకంటే స్వతంత్ర వ్యక్తిత్వం కలిగిన వ్యక్తి ఒకరు మాట అంటే పడలేడు. ఉద్యోగంలో ఇమడలేడు. మొత్తానికి ఒకరి దగ్గర పనిచేయలేడు. అదే ఉద్యోగం చేసుకొనే వ్యక్తి బిజినెస్‌కు కావాల్సిన వ్యక్తిత్వపు లక్షణాలు అలవర్చుకోకుండానే అలాంటి ప్రయత్నం చేయాలనుకున్నాడనుకోండి. చివరిగా పశ్చాత్తాపపడటం తప్ప చేసేదేమీ ఉండదు. ఇతరుల మీద ఆధారపడే మనస్తత్వం, తన విజయం పట్ల పెద్దగా ఆసక్తి లేని వ్యక్తి ఉద్యోగం చేసుకోవడం మంచిది. ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగం సాధించడం కూడా సులభమేమీ కాదు. అది కూడా గొప్ప అని చాలా మంది భావిస్తున్నారు. కాబట్టి మీ మనస్తత్వాన్ని బట్టి దేన్నయినా ఎంపిక చేసుకోండి. అంతేకాని ఎవరో చెప్పారని ఏదీ చేయకండి.



మార్పు ఎందుకు అవసరం?

Need for Change



"విజయం వైపు గమించడం అనేది శ్రమించడంలో మాత్రమే లేదు. అది మన బలహీనతలను అధిగమించడంలో ఉంది"

మార్పు ఎందుకు అవసరం అనేది మనకు తెలుసు. మనం అన్ని అంశాలలో విజేతగా నిలవడం కోసం మారాలనుకుంటున్నాం. మన శక్తి, సామర్థ్యాలు మనకు



తెలిసినా, విజయానికి కావలసిన కొన్ని మంచి అలవాట్లు మనకు ఉన్నా, ప్రతి సారి మనల్ని వెనక్కి లాగే కొందరు వ్యక్తుల మాదిరిగా.. మనలో ఏవో కొన్ని మనల్ని అనుక్షణం పీడిస్తాయి. అవి జలగల మాదిరిగా మన మానసికశక్తిని అంతా పీల్చుకొని మన సమయాన్ని అంతా వృధా చేసేలా చేస్తాయి.

మనలో మనకు యుద్ధం జరుగుతున్నప్పుడు బయట జరిగే యుద్ధానికి మనమెపుడూ సిద్ధంగా ఉండలేము. మన మనసులో అంతులేని రాద్ధాంతం కొనసాగుతున్నప్పుడు ఇక సిద్ధాంతాలకు మనం ఇచ్చే విలువ ఏముంది? మనం విలువల ప్రకారం ఆలోచించలేకపోవడం, పనిచేయలేకపోవడం మన మానసిక శక్తిని నిలువ ఉంచే అవకాశం లేకుండా చేస్తుంది. మన అసలైన మానసిక వనరులైన మన ఆలోచనలు, భావాలు, ఆలోచనా విధానాలే మనలో దాగిఉన్న నిధులు. వాటిని జాగ్రత్తగా వినియోగించుకోవాలంటే మార్పును స్వాగతించాల్సిందే.

మనం ఓడిపోయినపుడు ఓదార్పు ఎంత అవసరమో, మనల్ని మనం మార్చుకోవడానికి ఓర్పు అంతే అవసరం. ఏదీ ఒకేసారి మాయం కాదు అన్నిటికీ కొంత సమయం తప్పక తీసుకుంటుంది. ముఖ్యంగా చెడు అలవాట్లు చాలా ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటాయి. కానీ, మన ప్రవర్తనను, వ్యక్తిత్వాన్ని మార్చుకోవడం కొంత తక్కువ సమయంలోనే జరిగిపోతుంది. వ్యక్తిత్వాన్ని మార్చుకోవడం అనేది నిజంగా మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోవడమే. కావున, మీ

తప్పులు మీకు ముప్పులు కాకుండా, వాటిని ఒప్పులుగా మార్చుకొనే అవకాశం మనకు దొరికింది. అవకాశం ఉపయోగించుకున్నప్పుడు మనకు ఆకాశమే హద్దు.

మార్పు ఎలా చేసుకోవడం? *How to Change?*



ప్రతివాళ్ళు మారమని చెప్పేవాళ్లే. కానీ మార్పు ఎలా చేసుకోవాలంటే మాత్రం ఎవరూ చెప్పడానికి ముందుకురారు. ప్రముఖ తత్వవేత్త అరిస్టాటిల్ చెప్పిన పద్ధతిలో మనం కూడా ప్రయత్నించి మార్పును ఎలా తెచ్చుకోవాలో నిర్వచించాలంటే సరైన సమయం లో.. సరైన కారణంతో.. సరైన పద్ధతిలో.. సరియైన మోతాదులో మనల్ని మార్చుకోవాలని చెప్పగలుగుతాం.

సరైన సమయంలో : సరైన సమయంలో అని ఎందుకు అంటున్నామంటే జీవితం అంతా గడిచిపోయాక మార్పు గురించి ఆలోచిస్తే ఏం ప్రయోజనం లేదు. బాల్య దశ నుంచే మన స్వప్రయత్నం చేత మనల్ని మార్చుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. అంటే మన సహజ స్వభావాన్ని అధిగమించేందుకు కృషి చేయాలి.

సరైన కారణంతో : ఏ కారణం లేకుండా పనిచేయడంలో అర్థం లేదు. కానీ అది సరైనది అయి ఉండాలి. అదే విధంగా మార్పుకు కూడా సరైన కారణం ఏమిటి అని ఆలోచిస్తే.. 'విజయం' అని వెంటనే సమాధానం వస్తుంది. "విజయం" అంటే అది ఆరోగ్యం నుంచి అనుబంధాల దాకా అన్నిటికీ వర్తిస్తుంది.

సరైన పద్ధతి : మారడానికి ఎన్నో పద్ధతులు ఉంటాయి. కానీ, మార్చుకోవడానికి సరైన పద్ధతి ఒక అంశం పట్ల మన అభిప్రాయాలను,

నమ్మకాలను మార్చుకోవడమే. మనం ఒక విషయంలో వాస్తవాల్ని గ్రహించడం ద్వారా, ఒక విషయాన్ని ఒక కొత్త కోణం నుండి ఆలోచించడం ద్వారా మన ఆలోచనా పద్ధతి మారిపోతే.. మార్పు దానికదే మనలో కన్పిస్తుంది.

సరైన మోతాదు : సరైన మోతాదు అన్నపదం బ్యాలెన్స్ అవసరమని సూచిస్తుంది. ఉదా॥ కోపాన్ని తగ్గించుకోవాలి, అదుపులో ఉంచుకోవాలి. కాని, పూర్తిగా కోపం లేకపోవడం అనేది కొందరు మన అసమర్థతకు గుర్తుగా భావించే అవకాశం ఉంది. కావున, దేన్ని ఎంత వరకు మార్చుకోవాలో అంతవరకే మార్చుకోవాలి.

మార్పుకు స్వాగతం ..!

Welcome the Change



మార్చుకోవడానికి మొదటి మెట్టు మార్పును స్వాగతించడమే. మనల్ని మనం మార్చుకోవడానికి మనం ఇష్టపడకపోయినా, చొరవ చూపకపోయినా.. ఎవరూ మనల్ని మార్చలేరు. అలాంటి వారికి ఎవరూ సాయం చేయలేరు. 'మార్పు'ను మనం మొత్తం వ్యక్తిత్వానికి అంతటికీ అనుకోకూడదు. అలా అనుకుంటే మార్పు అనే పదం నెగెటివ్‌గానే స్ఫురిస్తుంది. ఎందుకంటే మీరు ఈ వ్యక్తిత్వంలో సరిగా లేరు. సమాజం అంతా ఒక ధోరణిలో ఉంది. మీరు ఇంకొక ధోరణిలో ఉన్నారు. కాబట్టి మీరు మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మార్చుకోకపోతే అసలు ఈ భూమ్మీద బ్రతకడానికి పనికిరారు అని అర్థం చేసుకోవాల్సి వస్తుంది.

'మార్పు'ను మనం వ్యక్తిత్వం మొత్తం మీద కాకుండా, వ్యక్తిత్వంలోని కొన్ని అంశాల పట్ల మాత్రమే చేసుకుంటున్నాం. ఒక అందమైన కవితలాంటి మన వ్యక్తిత్వంలో ఉన్న అచ్చుతప్పులను సరిదిద్దుకుంటున్నాం అని భావించాలి. అలా మార్పును మనం అర్థం చేసుకున్నప్పుడే నిజంగా మనం మారడానికి సంపూర్ణమైన ఇష్టాన్ని చూపగలం.

మన వ్యక్తిత్వమనే ఆన్సర్‌షీట్‌ను సరిదిద్దే ఉపాధ్యాయుడు మనమే. కావున, జాగ్రత్తగా మనల్ని మనం నిష్పక్షపాతంగా పరిశీలించుకోవాలి. ఏది మనల్ని విజయం నుండి దూరం చేస్తుంది అనేది అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ బలహీనతలు మన అలవాట్లు, అనుభూతులు, సహజ స్వభావం, ప్రవర్తన ఏదైనా కావచ్చు. వాటిని తెలుసుకొని, మనం ముందు అవి మార్చుకోవాల్సిన విషయాలేనని అంగీకరించగలగాలి ఇతరులకు వ్యక్తపరిచినా, వ్యక్తపరచకపోయినా.. అవి మార్చుకోవడం వలన ఎంతో లాభం ఉంటుందని మీరు నమ్మగలగాలి.

చెడు అలవాట్లు మనకు, విజయానికి మధ్య అతి పెద్ద అగాధాన్ని సృష్టిస్తాయి. అంతటితో ఆగకుండా మన సంతోషమయ జీవితంలో ఎంతో విషాదాన్ని పుట్టిస్తాయి. కాబట్టి వీటిని తప్పక అధిగమించాలి. విత్తనాన్ని మార్చకుండా కేవలం చెట్టు యొక్క పండ్లను మార్చడం ఏ సైంటిస్టుకు సాధ్యం కాదు. ఎందుకంటే అది మూలం కాదు. మూలం విత్తనమే. వ్యక్తులను కేవలం మారమని చెప్పినంతనే మారగలిగితే ప్రపంచం నిజానికి ఎంతో అందంగా ఉండేది. కానీ, అది జరిగేపనికాదు. మనిషి స్వభావమే అలా తయారు చేయబడింది.

మూలం నుంచి ఏ అంశాన్నైనా విశదీకరించి కారణాలను తెలుసుకొని, దాని ప్రకారం సమాధానాన్ని అతిసులువుగా, పాటించడానికి వీలయ్యే విధంగా, ఇష్టపడే విధంగా అందిస్తే తప్ప మార్పు సాధ్యం కాదు. ప్రపంచమంతా బాగుండాలంటే మనమందరమూ తప్పక మారాలి. ఇంకా మంచి వ్యక్తులుగా మారాలి, ఇంకా గొప్ప వ్యక్తులుగా మారాలి. గొప్ప వ్యక్తులుగా కొందరినే ఎందుకు పేర్కొనాలి. ప్రతి ఒక్కరిలో ఒక గొప్ప వ్యక్తి నిద్రిస్తూ ఉన్నాడు. మనం అతన్ని

మేల్కొలపాలి. మంచి అలవాట్లను అలవరచుకోవాలి. అందుకు మనం చెడు అలవాట్ల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలి.

ఎవరో వారి స్వార్థంకోసం ఆడే ఆటలో మీరు పావులు కాకూడదు. ఇదంతా ఒక మేధా చదరంగం. అందుకే ఈ తిప్పలు అన్నీ. అందరూ మంచిగా ఆలోచిస్తే చెడు అలవాట్లు అన్నీ దిక్కులేకుండా పోయేవి.

భారతీయులు కేవలం ఎదుటివారి అభిప్రాయం కోసం బ్రతుకుతారు. ఏది నిజమో వాళ్లు తెలుసుకోరు అని ఎవరో అన్నారు. ఆ మాటలు అబద్ధమని మనం రుజువు చేయాలంటే ఈ పోరాటంలో మనం గెలవాలి. ఇది మన చెడు అలవాట్లపై మనం జరిపే పోరాటం. మన గొప్పతనాన్ని కలకాలం నిలుపుకోవడానికై మనం పడే ఆరాటం.

"If you change yourself
That is an evolution
If you change others
that is revolution"

చెడు అలవాట్లు ఎలా ఏర్పడతాయి ?

How do bad habits form

పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు తెచ్చే మార్కుల ఒత్తిడి (స్ట్రెస్) వలన కానీ, నిరుద్యోగులకు సమాజం నుంచి వచ్చే జాబ్ ఒత్తిడి వలన కానీ, ఉద్యోగులకు బాస్ నుంచి వచ్చే పనిఒత్తిడి వలన కానీ.. ఒక వ్యక్తి ఆ ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేందుకు ప్రయత్నం చేస్తాడు. మామూలుగా అయితే వ్యక్తి తనకున్న మంచి అలవాట్ల వలన పొందే ఆనందంతో ఒత్తిడిని అధిగమిస్తాడు. నీటి ప్రవాహం మరీ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అది అసలైన దారి నుండి కాకుండా పక్కదారిలో కూడా ప్రవహిస్తుంది. ఇక్కడ కూడా సరిగ్గా అదే జరుగుతుంది. స్ట్రెస్ మరీ ఎక్కువైనపుడు మనిషి ఆలోచనలు మంచి అలవాట్ల వైపు నుంచి దారిమళ్లి అవి

చెడు అలవాట్లనే తప్పుమార్గంలో ప్రయాణిస్తాయి. చెడు అలవాట్లలో పొందే ఆనందం ద్వారా మనిషి ఒత్తిడిని బ్యాలెన్స్ చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

బురదగా ఉండే మార్గం ద్వారా నాలుగైదు సార్లు నడిస్తే అందులో ఒక దారి ఏర్పడుతుంది. అదే విధంగా చెడు అలవాట్ల యొక్క ముద్రలు మనసులో బలమైన వక్రమార్గాన్ని సృష్టిస్తాయి. స్ట్రెస్ నుంచి బయటపడి మనసు స్వేచ్ఛగా అయిన తరువాత కూడా మనసు అదే దారి వెంబడి పోతుంది. అలా వెళ్లకుండా మనసును నియంత్రించగలగడం నిజంగా సాధ్యమేనా అన్నంత రీతిలో అది ఉంటుంది. ఒక్కసారి బీజం పడి అది మొక్క అయిన తరువాత, మీరు ప్రయత్నించినా, ప్రయత్నించకపోయినా అది పెరిగి.. దాని వేళ్లను భూమిలోకి విస్తరిస్తూ ఎదుగుతుంది. అదేవిధంగా మీ ప్రయత్నంతో పనిలేకుండా చెడు అలవాట్లు మీ వ్యక్తిత్వంలోకి వాటి వేళ్లను చొప్పిస్తూ పైకెదుగుతాయి.

చిన్నతనం *(Childhood)*



చిన్నతనంలో మంచితనం అన్నిటికన్నా మిన్నతనం... అన్నిటిని మించిన గొప్పదనం, గొప్ప ధనం

చిన్నతనంలో మనసులో వక్రమార్గం సృష్టించబడిన వ్యక్తులు ఆ మార్గం నుంచి ఎంత గింజుకున్నా బయటపడలేకపోతుంటారు. అది స్ట్రెస్ వలన ఏర్పడింది కావచ్చు లేక చుట్టుపక్కల వ్యక్తుల నుంచి నేర్చుకున్నవి కావచ్చు. చిన్న తనంలో ఏర్పడ్డ ఈ చెడు ఆలోచనలు లేదా చెడు అలవాట్ల ముద్రలు ల్యాండ్‌మైన్‌లాగా ఉంటాయి. అవి పేలకముందు ఉన్నాయని కూడా మనం గుర్తించలేం. కానీ, మన జీవితంలో తప్పకుండా ఎప్పుడో ఒకసారి అవి పేలుతాయి. కాబట్టి చిన్నతనంలో పవిత్రమైన ఆలోచనలు, మంచి అలవాట్లు,

పద్ధతులు కలిగిన వాతావరణంలో పెరగడం మనకు అత్యంత బలం. దాన్ని మించిన బలం మరేదీ లేదు. ఈ బలమే కనుక లేకపోతే మనం ఎంత గొప్పవాళ్లం కావాల్సిన వాళ్లం అయినా మనం వేసే ప్రతి అడుగు జారుడు బల్ల మీద వేసిన దాని లాగానే ఉంటుంది. మనకు మిగతా శక్తి సామర్థ్యాలు ఎన్ని ఉన్నా ఆ బలమే లేకపోతే మనం ముందుకు పోయినట్లు అనిపించినా, ఉన్న చోటనే ఉండవలసి వస్తుంది. అది విజయ శిఖరం మీద నిలిచే సమయానికైనా మనల్ని శత్రువులాగా క్రిందకు తోయడం మాత్రం ఖాయం. ఇది ఎంతో మంది జీవితాలలో ఇప్పటికే రుజువు అయింది. గొప్ప విజయం సాధించి, ఎందరి మన్ననలనో అందుకున్నా, వాళ్ల వ్యక్తిత్వపు బలహీనతల కారణంగా తిరిగి వాళ్ల ముఖం కూడా సమాజానికి చూపించలేనంత స్థితికి వాళ్లు దిగజారిపోయారు.

మన జీవితానికి కావలసిన అద్భుతమైన పునాది అంతా బాల్యంలోనే ఉంది. వ్యక్తిత్వం, అలవాట్లు, నైపుణ్యాల విషయంలో బాల్యమే పునాది. నిజానికి ఇవి వేరు వేరుగా లేవు. ఇవి మూడు కలిసే ఉంటాయి. ఒకదాని పై ఇంకొకటి ఆధారపడి ఉంటాయి. నిజానికి బాల్యంలో కనుక వీటిని సరిగ్గా ఏర్పరచుకుంటే మన జీవితానికి జీవిత భీమా పాలసీ తీసుకున్నట్టే.

చిన్నతనంలో తల్లిదండ్రులు పిల్లలను చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. వారిని పరిశీలించి. వారి అభిరుచులను, అలవాట్లను గమనించి వారికి సరైన మార్గదర్శకం చేస్తుండాలి. ఈ బాధ్యతను ప్రతి తల్లి, తండ్రి నిర్వర్తించాలి. లేదంటే వారు ముందు భవిష్యత్తులో ఏ తప్పు చేసినా ఖచ్చితంగా దానికి బాధ్యత వహించాల్సింది మీరే.

చెడు ఆలోచనలు - చెడు ఊహలు

Bad thoughts Bad imaginations

మనసును వంచినవాడే మంచివాడు- మనసుకు తల వంచిన వాడే తనను తాను వంచించిన వాడు

మంచి ఎప్పుడూ చేదుగానే ఉంటుంది. చెడు అంటే తెలియని తియ్యదనం అనే భ్రమ అది మనకు కలిగిస్తుంది. కాని నిజానికి అది భయంకరమైన విషం. ప్రతి చెడు ఆలోచన మీ అణువు, అణువులో విషాన్ని నింపుతుంది. నేను నిజంగా ఈ పని చేయట్లేదు కదా కేవలం ఆలోచనలే కదా నేను చేసేది. దీని వలన నాకు గానీ, ఇతరులకు గానీ జరిగే నష్టం ఏముంది అనుకుంటే మాత్రం మీరు ఉరిత్రాడుతో ఊయల ఊగినట్లే. అది ఏ క్షణాన్నైనా మీ వ్యక్తిత్వపు పీక నొక్కి మీ అస్తిత్వాన్ని ప్రశ్నార్థకం చేస్తుంది.

చెడు ఆలోచన, చెడు ఊహలను చేయడం కూడా చెడు అలవాటే. అన్నీ సహజమైన విషయాలే అయినప్పటికీ విపరీతంగా వాటి గురించి ఆలోచించడం, ఊహించడం అంత మంచిది కాదు.

ఎన్నో వ్యసనాలు *Many Addictions*



టెక్నాలజీ విశ్వరూపం ధరించి విశ్వాన్ని అంతా ఒక్కటి చేసింది. టాబ్లెట్స్, స్మార్ట్‌ఫోన్స్, ల్యాప్‌టాప్స్ ఎనో ఆప్స్, వీడియోగేమ్స్, వెబ్‌సైట్స్ ఇవన్నీ మనిషిని పట్టేయడానికి గాలం వేసిన లెక్కలేనన్ని ఎరలు, మనిషిని బంధించడానికి విసిరిన అంతుచిక్కని వలలు ఈ వ్యసనాలు. ఇన్ని వ్యసనాల ముళ్ల మధ్యలో నుంచి దాటుకుని మనిషి తన గమ్యస్థానం చేరుకోవాల్సి ఉంటుంది.

జీవితం అనే పరమపద సోపానపు ఆటలో మంచి అలవాట్లే నిచ్చెనలు. చెడు అలవాట్లే పాములు. చెడు అలవాట్ల నుంచి తప్పించుకుని మంచి అలవాట్ల నిచ్చెనల ద్వారా మనం ఎలాగైనా సరే మన లక్ష్యాన్ని సాధించుకోవాలి. అందుకని చెడు అలవాట్ల వ్యసనాల్ని మంచి అలవాట్ల వ్యసనాలతో జయించాలి

మంచి అలవాట్లు మానేరాదు

Continue good Habits

మీరు ఎదుటివారితో అవును అని చెప్పేటప్పుడు మీతో మీరు కాదు అని చెప్పకుండా చూసుకోండి.

- పాలో కొయిలో

ఒక పూవు ముళ్ల మధ్య ఉండి కూడా సున్నితంగా ఉండి గాయం చేయకుండా, పరిమళాన్ని పంచుతూ ఉన్నప్పుడు.. కొంతమంది చెడు అలవాట్లకు లోనయ్యే వారి మధ్య ఉన్న మీరు మీ మంచి అలవాట్ల సుగంధాన్ని ఎందుకు కోల్పోవాలి ? అలా కోల్పోవడం మీ బలహీన మనస్తత్వానికి సూచన. మీలోని విశిష్టమైన ప్రత్యేకతలు, వాటికి సంబంధించిన అలవాట్లు నివురుగప్పిన నిప్పులా మీలో ఇంకా చైతన్యంతోనే ఉన్నాయి. ఆ అగ్ని పూర్తిగా ఆరకముందే మీ స్వతహాగా ఉండే మంచి అలవాట్లను మేల్కొలపండి.

మంచి అలవాటు అనేది మనిషి సహజమైన స్థితి. చెడు అలవాటే అసహజం. ప్రతి మనిషి కోరుకునేది ఒక్కటే... తనని గొప్పవాడని అందరూ గుర్తించడం, అందరూ తనను నిజాయితీగా ప్రశంసించడం. అంటే దాని అర్థం ఏమిటి ప్రతి మనిషిలో ఉండే ఈ కోరికకి ఆచరణాత్మక రూపం మంచి అలవాటు. చెడు అలవాటు మరి ఎందుకని అసహజం? ఏ మనిషి తను చెడ్డవాడు కావాలని, అందరూ తనని దుర్మార్గుడుగా గుర్తించాలని కోరుకోడు. అందరూ తనని నిందిస్తుంటే దాన్ని సెలబ్రేట్ చేసుకోడు. అది మనిషికి తప్పని పరిస్థితుల వల్ల తప్పు అని తెలిసినా అదుపు చేయలేని పరిస్థితుల వలన సంభవించేది. అందుకే మనవికాని చెడు అలవాట్లను వదిలి మన సహజ గుణాల వ్యక్తీకరణ అయిన మంచి అలవాట్లను తిరిగి మనం అలవర్చుకోవాలి. మళ్లీ మనలాగా మనం మారాలి. ఎందుకంటే మనల్ని మనలాగా మార్చుకోవడమే మార్గం.

యుక్త వయసుకు రాగానే మన శక్తి అంతా రెండుగా విడిపోతుంది. ఒక

భాగంలోని శక్తి లక్ష్యం వైపు పనిచేస్తుంది. రెండో భాగంలోని శక్తి కూడా లక్ష్యం వైపే పనిచేస్తుంది. కాని దాని లక్ష్యం వేరే. అది హార్మోన్స్‌ని సంతృప్తి పరచుకోవడానికి, కనులకు నచ్చినవి చూడటానికి, ఆ పనులలో భాగంగా కలిగే ఫీలింగ్స్‌లోని థ్రిల్‌ను ఎంజాయ్ చేస్తూ.. ఆ ఎంజాయ్‌లో తనని, ప్రపంచాన్ని మరచిపోయేలా చేసేటువంటి లక్ష్యం. అప్పుడు ప్రతిదీ రెండుగా విడిపోతుంది. అంటే మన ఆలోచనలు, మన సమయం, మన వనరులు అన్నీ..

మన లక్ష్యంపై కోరికను మరింత బలంగా చేసుకుంటూనే అనవసరపు ఆకర్షణలపై కోరికలను బలహీనపరచుకొని చివరకు పేలకుండా చేసిన బాంబులాగా వాటిని పనికి రాకుండా చేయాలి. అప్పుడు తిరిగి మనశక్తి మనకు వస్తుంది. మంచి అలవాట్లలో అద్భుతమైన ఆనందాన్ని, అనుభూతిని పొందగలగడం అత్యంత ముఖ్యం. మీరు ఏదైనా ఒక పని చేయడానికి పూనుకున్నప్పుడు మీ హృదయం తప్పనిసరిగా డ్యాన్స్ చేస్తుంది. అలాంటి పనులు చేస్తూ ఉండండి. అలా చేస్తున్నప్పుడు మీ మనసే కాదు మీ ఆత్మను కూడా అందులోనే పెట్టి పనిచేయగలుగుతారు.

ప్రేమ ఒక వ్యసనం

Love is an Addiction



"ప్రేమ" అనేది ఆకర్షణగా మొదలై మనల్ని ఎదుటి వ్యక్తి లేకుండా నేను బతకలేను అనేలా చేస్తుంది. ఎదుటి వ్యక్తి నన్ను కాదంటే నేను చంపేస్తాను అనేంత క్రూరంగా మారుస్తుంది. ప్రేమ విఫలమైతే డిప్రెషన్ లేక ఆత్మహత్య తప్పదు అని చెప్పగలుగుతున్నామంటే అది ఎంత పెద్ద వ్యసనమో అర్థం చేసుకోండి. ఎవరి

మీద ఆశలు పెంచుకోకండి. మీ మీద మీరు ఆశలు పెంచుకోండి. అమ్మాయిల గురించి కలలు కనకుండా మీ అమ్మానాన్నల కలలు నిజం చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

ఎవరూ నిజంగా తప్పుడువారు కాదు. వారిని సరియైన దారిలో పెట్టడం మిగతా వాళ్లకు తెలియదు అంతే. వాళ్లలోని ఆసక్తి, ఉత్సాహం, కోరికలు అనేవి వేరే మార్గంలో ఉన్నాయి. వాటికి దిశా నిర్దేశం చేయాలి. వారి శక్తిని సరియైన విషయాలలో ఉపయోగిస్తే అందరికంటే గొప్ప విజయాన్ని వారు సాధిస్తారు.

మంచి అలవాట్లే రిలాక్సేషన్

Good Habits Give Relaxation



మంచి అలవాట్లతో సమయం వృథా చేసినట్టు అసలే కాదు. ఎందుకంటే అందులో మీ శక్తిని మీరు తిరిగి పొందుతారు. పాటలు వినడం, పుస్తకాలు చదవడం, కవితలు రాయడం, డ్యాన్స్ చేయడం పాటలు పాడటం వంటివి మీ సమయాన్ని వృథా చేసినట్లు కాదు. అవి మీ సమయాన్ని సద్వినియోగపరుస్తాయి. అవి మీకు ఆరోగ్యకరమైన కాలక్షేపంతో పాటు, మానసిక ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయి.

"ఆరోగ్యకరమైన కాలక్షేపం" అన్న మాట ఇక్కడ చాలా ముఖ్యం. కొంత మంది టి.వి చూస్తూ అస్తమానం గడుపుతారు. అది కాలక్షేపమే కాని అంత ఆరోగ్యకరమైనది కాదు.

ఎన్నైనా చెప్పండి.. కొన్ని చెడు అలవాట్లలో ఏదో ఒక శక్తి ఉంది. ఆ శక్తి ఎలాంటిదంటే.. దాని ప్రభావానికి లోను కాకుండా ఉండాలంటే చాలా సంకల్ప

శక్తి కావాలి. అనుక్షణం లక్ష్యం పై కోరిక కాగడాలా జ్వలిస్తూ.. మనం వేసే ప్రతి అడుగుకు దారి చూపగలగాలి. ఆ జ్వలించే కోరిక అనేది లేకపోతే.. చెడు అలవాట్ల నుంచి మనిషికి విముక్తి లేదు. అనవసరమైన కోరికల కొలిమిలో తనను తానే దహింపచేసుకుంటున్న మనిషి ఏం చేయాలి? వాటి నుంచి ఎలా బయటపడాలి?

"Good habits are not just for recreation
it will help you in creation"

చెడు అలవాట్ల నుండి విముక్తి
Breaking Bad Habits

చెడు అలవాట్లు మనిషిని సంకెళ్లులేని బానిసను చేస్తాయి. ఇది మానసికమైనది. తప్పని తెలిసినా, ముప్పు అని తెలిసినా.. తనతో తాను యుద్ధం చేసిన ప్రతిసారి ఓడిపోయి, తనను తాను చెడు అలవాటుకు అప్పజెప్పుకునే నిస్సహాయస్థితి. చెడు అలవాట్ల నుండి విముక్తికి దారి లేదు అనిపించినా.. కొన్ని మెలకువలతో, పద్ధతులతో వాటి నుంచి బయటపడటం తప్పకుండా సాధ్యమే!

ఒక్క సరియైన సరికొత్త ఆలోచన *(An innovative thought)*

ఒక ఆలోచన వలయంలో చిక్కుకొని ఆ వలయం నుంచి బయటకు రాలేక కొట్టుమిట్టాడుతున్న పరిస్థితే చెడు అలవాటు. అలాంటి సమయంలో ఒక సరియైన, సరికొత్త ఆలోచన మీకు కలిగితే.. అది మిమ్మల్ని ఆ వలయం నుండి విముక్తుల్ని చేస్తుంది. మీ మనసులోని ఒక గదిలో తాళం వేయబడిన పరిస్థితుల్లో అలాంటి ఆలోచనే తాళంచెవి.



ఆ ఆలోచన మీ మనసుకి మీ ప్రవర్తన గురించి అలవాటు గురించి స్పష్టతను ఇచ్చే ఆలోచన కూడా కావచ్చు. పండగకు ఇంటికి రాగానే నిరంతరం టి.విలు చూస్తూ గడిపే పిల్లలకు, తమ తల్లిదండ్రులకు సాయం చేయకపోవడం వల్ల వారు ఎన్నో విధాలుగా పనులు చేయడంలో ఇబ్బంది పడుతున్నారనే ఆలోచన సరైన ఆలోచన. అది టి.విల వద్ద బంధీగా మారిన వారిని తల్లిదండ్రులకు సాయం చేసేలా చేస్తుంది. మానసిక పరిణతి చెందినవారు ఈ విధంగా విషయాలను ఇతరుల దృష్టితో కూడా ఆలోచించి తమ పద్ధతులు, అలవాట్లు మార్చుకుంటారు.

సంకల్పశక్తిని పెంపొందించుకోవడం *(Developing Will Power)*

ఏది చేయాలో దాన్ని చేయకుండా వదిలివేయకపోవడమే సంకల్పం. ఎన్ని కల్పాలలోనైనా గొప్పనైనది సంకల్పం. అది మనం అనుకున్నది చేయాలి అనే ధృఢ నిశ్చయం. ఎన్ని అవాంతరాలు ఎదురైనా అనుకున్నది సాధించగలిగే గుణం సంకల్పశక్తిలో ఉంది. కానీ ఇలాంటి అద్భుతమైన సంకల్పశక్తిని అందరూ పెంపొందించుకోలేక



పోతున్నారు. దానికి కారణం వారు దానిని ఉపయోగించడానికి ప్రయత్నించలేదు. మనకందరికీ తెలిసిన విషయమే మనం దేన్నైనా ఉపయోగించకపోతే అది పూర్తిగా పనికి రాకుండా పోతుంది. కావున మనం సంకల్పశక్తిని ఉపయోగిస్తూ ఉండాలి. దానికి ముందుగా మనకు సంకల్పశక్తిని పెంపొందిచుకోవాలనే కోరిక ఉండాలి.

మనం సంకల్పబలాన్ని ఎల్లప్పుడూ ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చిన్న చిన్న విషయాల ద్వారా కూడా మనం సంకల్ప బలాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. ఏది చేయకూడదు అని అనుకుంటామో దాన్ని

చేయకుండా ఉండగలగడం నిగ్రహం. నిగ్రహం కూడా సంకల్ప శక్తిలో ఒక భాగమే. నిగ్రహం ఉన్నవానికి దైవ అనుగ్రహం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది.

మన ఆచార సాంప్రదాయాలు, మతం ఇవన్నీ మన సంకల్పబలాన్ని పెంపొందించడానికి ఉద్దేశింపబడినవే. వాటిని అర్థం చేసుకొని, సూక్ష్మ దృష్టితో అవగాహన చేసుకొని, వాటి వక్రీకరించకుండా, పిచ్చి అభిమానంతో కామన్‌సెన్స్ కోల్పోయి ప్రవర్తించకుండా, కొంత సొంత ఆలోచనతో వాటిలోని ఆంతర్యాన్ని గ్రహించి, అవసరమైతే కొంత మంచి మార్పు చేసుకొని వాటిని పాటించగలిగితే సంకల్పశక్తి అద్భుతంగా పెంపొందుతుంది. సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని పాటిస్తే మతం, దేవుడు మనిషి జీవితంలో ఏం పొందాలనుకుంటాడో అవన్నీ ఇస్తాయి. అందుకే మనిషి మంచిగా ఉండటానికి, మనిషి ముందుకు పోవడానికి భక్తి ఒక మార్గమే అని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

భక్తి కూడా ఒక మార్గమే ***(Devotion is also the way)***

"భగవంతుని నామం - తొలగించును కామం

భగవంతుని రూపం - తొలగించును పాపం

భగవంతుని భక్తి - కలిగించును ముక్తి"



మనిషి మనసును భగవంతుని వైపు మరలిస్తే మనిషికి తనపై నియంత్రణ ఉంటుందని మన పూర్వీకులు ఎప్పుడో గుర్తించారు. కావున, వారు మానవాళి శ్రేయస్సుకోసం ఎన్నో విషయాలు ముందుచూపుతో ఆలోచించి, భక్తి మార్గాన్ని ప్రస్తుత సమాజానికి మంచిదని సూచించారు.

అందరికీ భగవంతున్ని చూడటం లక్ష్యం కాకపోవచ్చు. కానీ భగవంతుడు మనకు మంచి చేస్తాడని సాక్ష్యం చూపించారు. అది నిజమే! దానికి ఎన్నో

మానసికపరమైన కారణాలు ఉన్నాయి. ప్రపంచమంతా ఇప్పుడు భక్తి మార్గాన్ని అనుసరిస్తుంది. భక్తి మార్గం మనిషికి నిజంగా ముక్తి కలిగిస్తుందా అంటే ఖచ్చితంగా చెప్పలేం కానీ అది మనిషికి చెడు అలవాట్ల నుండి తప్పకుండా విముక్తి కలిగిస్తుంది. ఎల్లప్పుడూ మన పెదవులపై కదలాడే సృష్టికర్త నామం మన మనసులను శుద్ధిపరచి, మన బుద్ధిని సక్రమంగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. మనం ఏదో అనుకుంటాం కానీ.. ప్రపంచంలోని అన్ని సౌందర్యాల కన్నా భగవంతుని సౌందర్యం అత్యంత అద్భుతమైనది. అలా అని అందరికీ అనిపించదు. భగవంతునిలో దివ్య సౌందర్యం అందరికీ కనిపించదు అలా భగవంతుని రూపంలోని సౌందర్యాన్ని గుర్తించి అందులో ఆనందాన్ని అనుభవించేవారు ప్రపంచంలో మనిషిని ప్రలోభపెట్టి పాపం చేయించే అన్ని విషయాల నుంచి విముక్తి పొందుతారు. కావున చిన్న తనం నుంచి పిల్లలకు భక్తి మార్గంను అనుసరింపచేసే విషయాలంత మంచి విషయాలు వేరొకటి లేవని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

భక్తిలో కూడా ఎన్నో నియమాలు ఉంటాయి. ఏది చేయాలి.. ఏది చేయకూడదు అనేవి ఉంటాయి అంటే భక్తికి కూడా నియమాలే ముఖ్యం. భక్తికే కాదు మనిషి జీవితానికి, అస్తిత్వానికి నియమాలే ప్రాణం.

"If you visit the temple
All your problems become simple"

నియమాలే ప్రాణం *(Rules are everything)*



క్రమశిక్షణే మన లక్ష్యానికి, విజయానికి మధ్య వారధి - జిమ్‌రాన్

మీ మనసు మీ బానిస అయితే.. క్రమశిక్షణ మీ ఆయుధం అవుతుంది.



మనకు ఇష్టం లేకపోయినా చేసే కొన్ని చిన్న చిన్న పనులే మనల్ని పెద్ద నష్టాల నుంచి కాపాడుతాయి. పట్టాలు తప్పని రైలు, నియమం తప్పని మనిషి ఎల్లప్పుడూ సంరక్షితమే. మనిషి జీవితానికి, వ్యక్తిత్వానికి ప్రాణం నియమాలే. ఈ నియమాలు ఇతరులు మీకు విధించినవి కావు. మీకై మీరు విధించుకున్నవి. మొదటి నుంచి కొన్ని నియమాలు పాటించడం అలవాటు చేసుకోండి. మధ్య మధ్యలో మీరు నియమాలను ఉల్లంఘించినా, మీరు చేయకూడదు అనుకున్నప్పుడు.. వాటిని చేయకుండా ఉండగలరా లేదా అన్నది సరిచూసుకోండి. నిజానికి అసలు ఆ నియమాలను మధ్యలో అయినా ఉల్లంఘించాల్సిన అవసరమే లేదు. కాని కొన్ని సందర్భాలలో అలా చేయవలసి వస్తుంది.

మీరు ఎప్పుడూ టి.వి. చూసేవారు అనుకోండి. ఒక రోజు టి.వి చూడకుండా ఉండగలరో లేదో నియమం పెట్టుకుని పరీక్షించుకోండి. మీరు అలా టి.వి చూడకుండా మిమ్మల్ని మీరు నిగ్రహించుకోగలిగితేనే.. మీరు సరైన దారిలో ఉన్నట్టు. మీరు ఎప్పుడు బాగా మాట్లాడేవారు అనుకోండి. ఒక రోజు నేను ఈ రోజు అవసరాలకు మించి మాట్లాడను అని లేదా తక్కువ మాట్లాడి, ఎక్కువ వింటాను అనో నియమం పెట్టుకోండి.

ఇలా ఈ నియమాలను మాంసాహారం, సినిమాలకు, మొబైల్స్‌కి అన్నిటికీ వర్తింపచేసుకోవచ్చు. కొన్నింటికైతే మీరు మీ పద్ధతిని అనుసరించి స్థిరంగా, శాశ్వతంగా నియమాలు విధించుకోవచ్చు. కొన్నిటికైతే తాత్కాలికంగా పెట్టుకోవచ్చు. ఇంకొన్ని కేవలం మీకు మీరు చేసుకునే పరీక్షలాగా ఎప్పుడో ఒక రోజు పెట్టుకోవచ్చు. చేసుకొనే శాశ్వత నియమాలు అనేవి మీ విలువలు. తాత్కాలిక నియమాలు అనేవి మీరు విలువల కోసం పెట్టుకున్నప్పటికీ,



పరిస్థితులకనుగుణంగా వాటిని పాటించకపోయినా.. మీకు సమస్య ఏమి లేదు. చివరి రకం నియమాలు అనేవి : స్వీయ పరీక్ష నియమాలు. అంటే అసలు మీరు వాటి నియంత్రణలో ఉన్నారా ? లేక అవి మీ నియంత్రణలో ఉన్నాయా? అని తెలుసుకోవడానికి విధించుకునేవి.

ఉదాహరణకు మద్యం సేవించకపోవడం అనేది మీ శాశ్వత నియమంగా పెట్టుకోవచ్చు. మాంసాహారం తినకపోవడం అనేది తాత్కాలిక నియమం పెట్టుకోవచ్చు. మొబైల్, టి.వి. లేకుండా ఒక రోజు గడపడం అనేది మీరు స్వీయ పరీక్ష నియమాల కింద పెట్టుకోవచ్చు. కొంతమందికి మాంసాహారం తినకపోవడం అనేది శాశ్వత నియమం కావచ్చు. మద్యం సేవించడం అనేది తాత్కాలిక నియమం కావచ్చు. ఇంకొంత మందికి మద్యం సేవించడం స్వీయ పరీక్ష నియమం అయినా ఆశ్చర్యపోవలసిన అవసరం లేదు.

ఒక అలవాటును పూర్తిగా మానివేయాలకునేవారు ఈ మూడు రకాల నియమాల దశలను ఉపయోగించుకోవచ్చు.

మొదటి దశ : స్వీయ పరీక్ష: ఈ దశలో మీరు అసలు మీ అలవాటుని ఎంతవరకు నియంత్రణ చేసుకోగలరు అన్నది తెలుసుకుంటారు. మీ అలవాటును నియంత్రణ చేసే స్పీడ్ బ్రేకర్స్‌గా ఈ స్టేజ్‌ని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

రెండవ దశ - తాత్కాలిక నియమం: మీ స్వీయ పరీక్షలో రెండు మూడు సార్లు వచ్చిన ఫలితాల ద్వారా.. మీకు కొంత అవగాహన, నమ్మకం ఏర్పడుతుంది. ఆ నమ్మకాన్ని మీరు పెట్టుబడిగా పెట్టి.. మీరు రెండో దశలో ధైర్యంగా మీ చెడు అలవాటును పాటించకుండా ఉండేందుకు తాత్కాలికంగా గడువు ఏర్పరచుకుంటారు. ఆ గడువు ఎంత అనేది మొదటి దశలో మీ అనుభవాన్ని, నమ్మకాన్ని బట్టి ఉంటుంది. మీకు నమ్మకం లేకపోతే కనుక మొదట మూడు

రోజులతో మొదలు పెట్టండి. మీరు రెగ్యులర్‌గా చేసే ఒక అలవాటుని మూడు రోజులు చేయకుండా ఉండగలరా ? మీరు ఇందులో విజయం సాధిస్తే, మీ గడువును ఒకేసారి ఐదు రోజుల వరకు పెంచండి లేదంటే అదే మూడు రోజుల గడువులో విజయం సాధించే వరకు కొనసాగించండి. మీరు గెలిచిన ప్రతి సారి రెండు రోజుల గడువు పెంచుతూపోండి. మీరు 9 రోజుల గడువుకు చేరేసరికి మీరు మీ అలవాటును పాటించకుండా 24 రోజులు ఉండగలిగారు. గుర్తు పెట్టుకోండి మధ్యలో ఏ దశలో విఫలమైనా మళ్లీ మూడు రోజులు గడువు నుంచి మొదలు పెట్టాల్సిందే. దానికి ఒక కారణం ఉంది. విఫలం కాకుండా ఉండాలంటే లక్ష్యం తక్కువగా ఉండాలి. అప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు వెళ్లవచ్చు.

మూడో దశ - శాశ్వత నియమం : ఒక వ్యక్తి తను ఒక రూల్‌ను శాశ్వతంగా పాటించగలుగుతాననే నమ్మకం కలిగే దాకా 24 రోజులే కాదు. 120 రోజులైనా రెండో దశలోనే కొనసాగించడం మంచిది. ఎందుకంటే అక్కడ మనం ఓడిపోయినా పరవాలేదు. ఏం కాదులే అనే ధైర్యం ఉంది. అందుకనే మన అలవాటును అధిగమించడంలో మన ఆత్మవిశ్వాసానికి ఎలాంటి డోకా ఉండదు. ఈ దశలో మనకు ఓటమి అవకాశం ఉండకూడదు. అందుకు మనం కేవలం ఇప్పటిదాకా ఏర్పరచుకున్న కొత్త పరిస్థితులను చెడగొట్టుకోకుండా అదే విధంగా కొనసాగించాలి. ఎప్పుడైతే మనం నియమం పాటించడం శాశ్వతం అయిందో, మన మీద మనం విజయం సాధించినట్టే. ఇదే చాలా ముఖ్యం. మనం బయట విజయమని చెప్పుకునేదంతా అసలైన విజయం కాదు. ఎందుకంటే అది మనపై మన గెలుపుకు బాహ్య వ్యక్తీకరణ. అసలు విజయమంతా లోపలే జరిగేది. కానీ, అది బయటకు కనిపించదు కదా ! దాన్ని మనం సాధించాం. కేవలం అతి సులువైన పద్ధతి ద్వారా.. కాని తెలివైన పద్ధతి ద్వారా మనం కూడా విజేతలు కాగలిగే అవకాశం దక్కింది.

ఒక సిడిలో రికార్డ్ అయిన పాటలాగా మీ మనసులో కూడా సంస్కారాలు రికార్డ్ అయి ఉన్నాయి. వాటి స్థానంలో కొత్త సంస్కారాలను అలవరచుకొనేదాకా మీ సంకల్పాన్ని కొనసాగిస్తునే ఉండాలి. అసలు ఆ చెడు అలవాటుకు మీరెందుకు ఆకర్షితులు అవుతున్నారు ? ఆలోచించండి. ఆ అలవాటు పైన ఆసక్తి మీకు ఎందుకు కలుగుతుంది? మీరు దాని మీద విరక్తి కలిగే విధంగా చేసుకోగలిగితే, మిగతా విషయాలలో వాటికన్నా ఎక్కువ ఆనందం పొందే విధంగా చేసుకోగలిగితే మీరు తప్పక మీ చెడు అలవాట్లను అధిగమిస్తారు.

ఆనందమే మార్గం *Happiness is the way*

మీకు, ఇతరులకు మంచి చేసే మీలోని ఇష్టాలే .. మిమ్మల్ని అన్ని కష్టాల నుంచి దూరం చేస్తాయి.



చెడు అలవాట్లలో పొందే ఆనందంలోని రుచికి మరిగినవారు దాన్నుంచి బయటపడటం చాలా కష్టమవుతుంది. కాని ఒక్క విషయం మాత్రం ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. అది ఏమిటంటే ఆనందం అనేది ఎన్నో విషయాలలో మనకు దొరుకుతుంది. కొంత మందికి పుస్తకాలు చదవడంలో ఆనందం, కొంతమందికి కవితలు, కథలు రాయడంలో ఆనందం, మరికొంతమందికి ఆటపాటల్లో ఆనందం. ఇలా చెప్పుకుంటే పోతే ఆనందానికి మనకి అంతులేని మార్గాలు దొరుకుతాయి.

కానీ మనం ఆనందాన్ని ఆ చెడు అలవాట్లలోనే పొందాలని ప్రయత్నిస్తున్నాం. అంటే మనకు మిగతా విషయాలు ఇచ్చే ఆనందం కన్నా అవి ఎక్కువ ఆనందాన్నిస్తున్నాయి అని అర్థం. ఒక్కసారి ఆలోచించండి విజయం ఇచ్చే ఆనందం ముందు ఈ చెడు అలవాట్ల వలన కలిగే ఆనందం ఏపాటిది?



మీరు సాధించే విజయం మిమ్మల్ని హీరోను చేస్తుంది. ఎంతో సంపదను, కీర్తి ప్రతిష్టలను తెచ్చిపెడుతుంది. ప్రపంచమంతా మీ గురించి గొప్పగా చెప్పుకుంటుంది. నవతరానికి మీ జీవితం ఒక పాఠం అవుతుంది. చరిత్రలో మీ పేరు సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించబడుతుంది.

మీరు ఆనందాన్ని పొందడానికి ఎన్నో గొప్ప మార్గాలు ఉన్నాయి. ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని చూడడం ద్వారా మీ కనులను ఆనందింపచేయవచ్చు. పక్షుల కిలకిలరావాలు, సముద్రపు అలల సవ్వడులతో మీ వీనులకు విందు చేయవచ్చు. మీ మనసును గిటార్ వాయించడంలోనో, పాటలు రాయడంలోనో మైమరచి ఆనందింపచేయవచ్చు. పసిపాపల చిన్ని బుగ్గలపై ముద్దులు పెట్టవచ్చు. మీ మనసును దాటి ఆనందం అనుభవించాలంటే కళ్లు మూసుకొని శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచవచ్చు. ఆ ధ్యానంలో మీరు మీ అస్తిత్వాన్ని మరచిపోయి అతీంద్రియానందాన్ని అనుభవిస్తారు. ఆ ఆనందం రాజభవనంలోని సౌఖ్యాలలాంటిదని ఆధ్యాత్మికవేత్తలు చెప్తారు. రాజభవనంలోని సౌఖ్యాలను రుచి చూసిన వాడికి పూరిగుడిసెలు, పెంకుటిల్లులు ఎందుకు నచ్చుతాయి ?

ఎంత బాగా జరిగిపోతుందో కదా అనుకునే సమయంలో మీ పాత అలవాట్లు, ఆలోచనలు, సంస్కారాలు సముద్రంలో ఉన్నట్టుండి లేచే అలలు లాగా ఎగిసిపడతాయి. ఏదో ఒక బలహీన క్షణంలో మీరు వాటికి బంధీ కావాల్సిందే అన్నట్టుగా మిమ్మల్ని చుట్టుముడతాయి. కానీ మీరు మీ బలాన్నంతా కూడగట్టుకొని మీ చెడు అలవాట్లను మట్టుబెట్టాలి. మీ చెడు అలవాట్లను

అధిగమించాలనే సంకల్పాన్ని మాత్రం విడువకూడదు. ఓటమిని అసలు అంగీకరించకూడదు.

ఆలోచించండి, విచారణ చేయండి. మీ చెడు అలవాట్ల వైరస్‌ను స్కాన్ చేసి తీసివేసేదాకా.. మీలో ఆలోచనా సాగర మథనాన్ని కొనసాగించండి. ఇతర ఆనందాలకు మార్గాలు అన్వేషించి, అందులో ఆనందాన్ని పొందడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రతిక్షణం మిమ్మల్ని మీరు బిజీగా ఉంచుకుంటూ, వదిలివేయకుండా మీ లోపలి శత్రువులతో పోరాడండి. మీరు తప్పక గెలుస్తారు.

మీకు ఇక తిరుగులేదు. ఒక అలవాటుపై విజయం సాధించిన వాడికి.. ఇంకో అలవాటుపై విజయం సాధించడం ఏమంత కష్టం కాదు. మీ అలవాట్లపై మీరు సాధించే ఈ గెలుపే అన్ని రకాల విజయాలకు మేలుకొలుపు. ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం, ఆనందం, సంతృప్తి, గొప్ప అనుబంధాలు, కీర్తి వంటివన్నీ ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకున్నప్పటికీ అందరూ సాధించలేరు. అలాంటి వాటిని మీరు సులభంగా పొందగలుగుతారు.

ఈ గెలుపు ఇచ్చే ఆనందం అంతా ఇంతా కాదు.. ప్రతి గెలుపు ఇంకో గెలుపుకు మలుపు. మీ వ్యక్తిత్వంలోని అచ్చుతప్పులు సవరించాక మీకు మీ వ్యక్తిత్వమనే కవితని మరింత అందంగా రాయాలనిపించింది. ఎందుకంటే అది దానంతటదే వస్తే రాసిన కవిత. కానీ, దానికి ప్రాస కలిపితే ఎంత బాగుంటుంది? వినే వాళ్లందరూ ప్రతి వాక్యానికి చప్పట్లు కొడతారు, 'వావ్' అంటూ అరుస్తారు. ఆ కవితకు మరికొంత అందమైన ఉపమానాన్ని కలిపితే వినేవాళ్లు మిమ్మల్ని షేక్స్పియర్ అనో, జాన్ కీట్స్ అనో ఎందుకు అనరు? అలా జరగాలంటే మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మళ్లీ చెక్ చేసుకోవాలి. మీలో ఏది బెస్ట్ ఉంది? ఇంకా ఏది మిస్ అవుతుంది? బెస్ట్‌ను తప్పకుండా ప్రదర్శిస్తూనే.. మిస్ అవుతున్న వాటిని మీలో కలుపుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అలా అన్నిటిని మీలో కలుపుకోవచ్చు. మీ మనసును ఒక ఇంద్రధనస్సు లా మార్చుకోవచ్చు. ఎందుకు ఇంద్రధనస్సు అని అనాల్సివచ్చింది అంటే ఇంద్రధనస్సులో ఏడు రంగులు ఉంటాయి. అలా మీలోను

అన్ని రకాల మంచి లక్షణాలు కలుపుకొని మీరు అలా అందంగా కొనియాడబడాలి. దాని కోసం మన వ్యక్తిత్వంలో మార్పు చేసుకోవాలి.



ఎక్కడ తనలాగా తను ఉండాలో, ఎక్కడ ఎదుటి వాళ్లకు తగినట్టు ఉండాలో తెలిసినవాడు గొప్పవాడు అవుతాడు.



చాలా మంది వాళ్లని నిరూపించుకోవాలని ప్రయత్నిస్తారు. అందులో తప్పులేదు. కానీ, మెరుగుపర్చుకోవ డానికి ఏ మాత్రం ప్రయత్నించరు. వాళ్లకు ఆ విషయం గురించిన ధ్యాస ఉండదు. వాళ్ల బలాలను ప్రదర్శించి అందరిలో కొంత మంచి పేరు సంపా దించుకున్నా, వాళ్ల బలహీనతల వలన వారు అవరోధాలు ఎదుర్కొని విజయాన్ని సాధించలేకపోతుంటారు. వారెప్పుడు కూడా బలహీనతలను బలాలుగా మార్చుకొని, వాళ్ల బలాలను ఇంకా అత్యున్నత స్థాయిలోకి పెంపొందించుకొని ఒక విజేతగా నిలిచే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ ఆ అవకాశాన్ని గుర్తించరు. కేవలం కొంతమందిలో తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించి అంతటితోనే సంతోషాన్ని పొందుతుంటారు. అదే గొప్ప విజయమని ఫీలవుతుంటారు.

వ్యక్తిత్వం విషయంలో చాలా మంది అయోమయ స్థితిలో ఉన్నారు. వాళ్ల అయోమయ వ్యక్తిత్వాన్ని వాళ్లు సరిగ్గా చేసుకొని, సరైన వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకునే ప్రయత్నం చేయకుండా ఇతరులను తప్పుగా అర్థం

చేసుకుంటూ, వారి వ్యక్తిత్వాన్ని నిందిస్తూ.. వారే సరియైనవారని సమర్థించుకుంటూ, ఎదుటి వ్యక్తులను మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇలాంటి వారి బారినపడిన కొందరు వారు కూడా తమ సరియైన వ్యక్తిత్వాన్ని నమ్మకుండా లోకంపోకడను తప్పుపడుతూ అనవసరంగా వారి విధానాలని, నమ్మకాన్ని తద్వారా వారి వ్యక్తిత్వాన్ని తప్పుగా మార్చుకుంటున్నారు.

ప్రతి ఒక్కరూ వారి వ్యక్తిత్వాన్ని మార్చుకోవలసిన అవసరం కొంతైనా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎవరూ పరిపూర్ణులు కారు. కానీ, అలా మార్చుకోవాలనుకునేవారు కొందరే. ఎక్కడ ఎదుటి వ్యక్తి మనల్ని అంగీకరించడేమోననే అభద్రతా భావంతో మనం ఎదుటి వ్యక్తిని అంగీకరించక వారిని మనలాగే ఉండమని సలహా ఇస్తుంటాం. వారు పూర్తిగా సరైనవారు కాదని, మనలాగే ఉండటమే సరైనదని బలవంతంగానైనా ఒప్పించేందుకు పడరాని పాట్లు ఎన్నో పడుతుంటాం. మనం మాత్రం మారడానికి కొంతైనా అంగీకరించం. మన జీవితాన్ని అదే విధంగా కొనసాగించడానికి మనకు ఏ మాత్రం సమస్యలేదు.

మనం మనల్ని మార్చుకోగలం ఎప్పుడంటే అది నేర్చుకోగలిగినప్పుడే. మనం నేర్చుకోవడం లేకుండా మనల్ని మనం మార్చుకోలేం. అందుకు నేర్చుకోవడం యొక్క అవసరాన్ని గుర్తించాలి. నేర్చుకోవాలనే కోరికను డెవలప్ చేసుకోవాలి. నేర్చుకోవడానికి టన్నుల కొద్ది ప్రేరణ కావాలి. అది మన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులలోనే మనకు దొరుకుతుంది. వెతికి చూస్తే ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఏదో ఒక నైపుణ్యం ఉంటుంది. కొందరు సంభాషణ చాతుర్యంలో నిపుణులు కావచ్చు. మాటలతో మ్యాజిక్ చేసి మ్యూజిక్‌లాగా వినిపిస్తారు. ఇంకొందరు హాస్యచతురులు కావచ్చు. వాళ్లు ఉన్న చోట చిరునవ్వుల పువ్వులు కాదు, ఏకంగా అట్టహాసపు నవ్వులే వినిపిస్తాయి.

నిజానికి నేర్చుకోవడానికి ప్రేరణ సరిపోదు. కొన్ని నైపుణ్యాలు అలా ప్రేరణతో, తపనతో మనలో మేల్కొలపగలగడం సాధ్యమైతే కావచ్చేమో కాని.. అన్ని నైపుణ్యాల విషయంలో ఆ ప్రేరణ పరిమాణం సరిపోదు. ప్రతి నైపుణ్యానికి

దానికి సంబంధించిన ఆలోచనా పద్ధతి ఉంటుంది. ఆ ఆలోచనాపద్ధతిని మన మైండ్‌లో మనం ప్రోగ్రాం చేసుకున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా మనం కూడా ఆ నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకోగలుగుతాం. కేవలం వ్యక్తుల ఆలోచనా పద్ధతిలో కొద్దిపాటి మార్పును చేసుకోవడం ద్వారా మనం నైపుణ్యాన్ని మెరుగు పర్చుకోవడం మాత్రమే కాదు.. ఏకంగా మన వ్యక్తిత్వాన్నే మార్చుకోవచ్చు. మనం ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్టు, నైపుణ్యాల ప్రభావం కూడా వ్యక్తిత్వంపై ఉంటుంది.



ఒక ఇంట్రావర్ట్ (అంతర్ముఖుడు) థాట్ ప్రాసెస్ ఎలా ఉంటుంది మరియు ఒక ఎక్స్‌ట్రావర్ట్ (బహిర్ముఖుడు) థాట్ ప్రాసెస్ ఎలా ఉంటుంది అని గమనించినట్లయితే ఇంట్రావర్ట్ తనను ఎదుటివారికి ప్రూవ్ చేసుకోవలసిన అవసరం లేదనుకుంటాడు. తనేమిటో తనకు తెలుసు. కేవలం ఇతరులను ఇంప్రెస్ చేయడానికి ఎందుకు తన సమయాన్ని వృధా చేసుకోవాలి అనుకుంటాడు. ఎక్స్‌ట్రావర్ట్ ఎదుటివారు తన గురించి ఏమనుకుంటున్నారు అనేది ముఖ్యంగా భావిస్తాడు. తనేమిటో ఖచ్చితంగా అందరికీ తెలియాలి అనుకుంటాడు. ఎదుటివారి పద్ధతులను అనుసరించి, విధానాలను అనుసరించి తను ప్రవర్తిస్తాడు. ఇంట్రావర్ట్ ఆలోచించిన విధంగా ఎప్పుడూ తనలాగే తను ఉండాలి అని అనుకోడు. కేవలం తన సిద్ధాంతాల ప్రకారం మాత్రమే అంటిపెట్టుకుని వాటి ఆధారంగా ప్రవర్తించడు. కేవలం ఒక విషయంలో ఆలోచన తేడా అవడం మూలాన ఏకంగా వ్యక్తిత్వంలోనే మార్పు వచ్చింది. ఒకరేమో ఇంట్రావర్ట్‌గా ఉన్నారు. ఇంకొకరేమో ఎక్స్‌ట్రావర్ట్‌గా అయ్యారు.

వ్యక్తిత్వాన్ని ఇంట్రావర్ట్ నుంచి కొంతైనా ఎక్స్‌ట్రావర్ట్‌గా మార్చుకోవాలనుకునేవారు వారి ఆలోచనా పద్ధతిని మళ్లీ ఒకసారి పరీక్షించుకొని అందులో తగిన మార్పు చేసుకోవాలి. అంటే పూర్తిగా ఎవరేమనుకుంటే నాకేంటి అనే ధోరణిలో కాకుండా.. ఇతరుల అభిప్రాయాలలో కూడా వాస్తవం ఉంటుంది అనే విషయాన్ని గుర్తించి వారి అభిప్రాయాలకు కూడా విలువ ఇవ్వడం, మిమ్మల్ని మీరు కేవలం వారికి తెలియడం కోసమైనా కొంత ప్రదర్శించుకోవడం తప్పక చేయాలి. అదే విధంగా సమయానుగుణంగా ఇతరులను అర్థం చేసుకొని, వారి ప్రకారం కూడా అవసరమైనప్పుడు ప్రవర్తించాలి. అందరిలో ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ మౌనంగా ఉండకుండా కొంతైనా మాట్లాడటం, విషయాలను చర్చించుకోవడం వంటివి చేయాలి.

వ్యక్తిత్వాన్ని ఎక్స్‌ట్రావర్ట్ నుంచి కొంతైనా ఇంట్రావర్ట్‌గా మార్చుకోవాలనుకునేవారు వారి ఆలోచనా పద్ధతిని మళ్లీ ఒకసారి తప్పక పరీక్షించుకొని అందులో తగిన మార్పు చేసుకోవాలి. పూర్తిగా ఇతరుల అభిప్రాయాలకే విలువ ఇవ్వకుండా, కొన్ని వాస్తవాలు మనం తప్ప ఇతరులు అర్థం చేసుకోలేరని గుర్తించాలి. మనం నమ్మిన కొన్ని విషయాలను ఇతరులు ఏమనుకున్నా ధైర్యంగా ఆచరించగలగాలి. మిమ్మల్ని మీరు ప్రదర్శించుకోవడం కొంత తగ్గించి, అసలు మీలో ఎంత శక్తి సామర్థ్యాలు ఉన్నాయనేవాటిని సరిగ్గా అంచనా వేయగలగాలి. మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకోవాడానికి మీ లోపలికి మీరు తొంగిచూసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడు మౌనంగా ఉండటం, అనవసర విషయాలను చర్చించడం కొంతైనా తగ్గించాలి.

"Change to improve your speciality
but, don't change your individuality"

దృష్టి మీ వ్యక్తిత్వానికి ట్యూనర్

(Fine 'tune' your personality)

మన దృష్టిని బట్టే మనలోని వ్యక్తిత్వపు సృష్టి జరుగుతుంది



ఫోకస్ (దృష్టి) అనే దాని చుట్టే వ్యక్తిత్వం నిర్మించబడుతుంది. మీరు దేనిమీద దృష్టి పెడుతున్నారన్నది మీ పర్సనాలిటీని నిర్దేశిస్తుంది. ఎదుటి వ్యక్తి బలహీనతల మీద, ఎదుటి వ్యక్తులు చేసే తప్పుల మీద మీరు దృష్టి పెడితే. మీరు ఎంతో అసంతృప్తితో, అసహనంతో ప్రతి విషయానికి చికాకు పడుతూ ఉంటారు. మీరు కొంచెం ఆలోచించడం మొదలు పెడితే ఈ విషయాన్ని మీరు కూడా అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటారు. ఎప్పుడైతే మీకు కలిగే అసంతృప్తి, అసహనం అనేది మీ దృష్టి మీరు దేనిమీద కేంద్రీకరిస్తున్నారనే దాని వలన జరిగింది అనే విషయం అర్థమవుతుందో.. అప్పుడు మీకు సమాధానం దొరికినట్లే. మీరు మీ ఆలోచనల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉంటూ మీ దృష్టిని ఎదుటివ్యక్తిలోని బలాలను, ఎదుటి వ్యక్తి చేసే మంచి పనులను చూడటం ద్వారా మీరు సంతృప్తిని, సహనాన్ని పొందగలుగుతారు. దీన్ని తప్పకుండా ప్రాక్టీస్ చేయాలి. ప్రాక్టీస్ చేయడానికంటే ముందు మీ నమ్మకాన్ని మీరు మార్చుకోవాలి. నమ్మకాన్ని మార్చుకోవడం ఏమిటి అనుకుం టున్నారా ? మీ ఫోకస్‌ను దిక్సూచిలా సరైన దిశలో నడిపించేలా చేసేది మీ మనసు లోతులో ఉన్న ఒక నమ్మకమే.

ఇంతకు మీరు ఇదివరకు జీవితం అంటే ఒక కాంపిటీషన్ (పోటీ) అనే



నమ్మకంతో ఉన్నారు. ప్రతి వ్యక్తిని మీ ప్రత్యర్థిలా చూస్తున్నారు. ఎదుటి వ్యక్తిని గురించి తెలుసుకొని వారిని ఓడిస్తేనే మీరు గెలిచేది అన్న భావన నిజమే కావచ్చు. అయినా, అది అన్నింటికీ వర్తించదు. జీవితం అనేది తప్పకుండా ఒక కాంపిటీషనే. కాని.. మీరు గుర్తించాల్సిన ప్రత్యర్థి ఎవరో కాదు అది మీరే. ఎప్పుడైతే మీరే కాదు ప్రపంచంలోని ప్రతి వ్యక్తి ఒక విలక్షణత కలిగిన వ్యక్తి అని గుర్తిస్తారో అప్పుడు మీరు మీ ఫోకస్ ఇతరులలోని గొప్పతనాన్ని చూడడం వైపు, ఇతరులు చేసే మంచి పనుల వైపు ఆటోమెటిక్‌గా మళ్లించబడుతుంది.

ఎదుటివ్యక్తిలో నిజంగా గొప్పతనాన్ని గుర్తించిన ఏ వ్యక్తి అహంకారాన్ని పొందదు. ఎందుకంటే అతనికి తెలుసు ఈ ప్రపంచంలో తనతో సమానమైన మరియు తన కంటే కొన్ని లక్షల రెట్లు తెలివైనవారు, మేధావులు ఎంతో మంది ఉన్నారని. అప్పుడు "వినయం" దానంతట అదే వస్తుంది. వినయాన్ని కలిగి ఉండే వ్యక్తి అందరి తలలో నాలుకలాగా వ్యవహరిస్తూ.. ఎంతో మంది ఆదరాభిమానాలను చూరగొంటాడు.

చాలా మంది భయాందోళనలకి కారణం వారు తప్పు విషయాల మీద దృష్టి సారించడమే. తమలోని బలహీనతలు, ఎదుటి వ్యక్తి ఏమనుకుంటున్నాడోనన్న ఆలోచనలపై దృష్టి ఉండటం ద్వారా, ఎదుటి వ్యక్తులు విమర్శిస్తారో లేక నవ్వుతారో అన్న అనుమానం గురించి ఆలోచించడం ద్వారా వారు ప్రతిభ కనబరచాల్సిన సందర్భంలో భయాందోళనలకు లోనవడం జరుగుతుంది. తద్వారా వారి ఫర్‌ఫామెన్స్ దెబ్బతినడం జరుగుతుంది.

కానీ ఈ పర్‌ఫామెన్స్ ఒక స్టేజ్ మీద వరకో, పరీక్ష హాల్ వరకో పరిమితమైతే పోనీలే ఏదో పొరపాటు జరిగింది అని సర్దుకుపోయి ఉండేవాళ్లం.

కానీ వారిలో ఈ తప్పుడు ఫోకస్ శాశ్వతంగా అలానే ఉండటం వలన అది వాళ్లలో ఆత్మన్యూనతను ఎల్లప్పుడూ కలిగిస్తుంది. వారు కొన్ని సందర్భాలలోనైనా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రదర్శించలేరు. అందుకనే ఎఫ్ఎం రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ సెట్ చేసుకున్న మాదిరిగా మీ ఫోకస్‌ను మార్చుకోవాలి. మీ ఫోకస్‌ను మీలోని బలాలను, మీకు నచ్చిన విధంగా ఉండటం వైపు మార్చుకోవాలి. ఇతరులు ఏమనుకుంటే మీకేం.. మీ జీవితాన్ని ఇతరులకోసమైతే మీరు జీవించడం లేదు కదా! మీ కోసమే మీరు జీవిస్తున్నారు. అలాంటప్పుడు ఇతరులేమనుకుంటున్నారనేది వారి వారి ఆలోచనల ప్రకారం, నమ్మకాల ప్రకారం ఉంటుంది. ఒక వేళ ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారనేది మీకు నిజంగా ఏదైనా ఒక సందర్భంలో ముఖ్యమని భావిస్తే, ఆ సందర్భంలో వారి ప్రకారమే ఉండటం మంచిది ఇక అందులో సమస్య ఏముంది? కేవలం ఆందోళన పడుతూ కూర్చుంటే అందులో ప్రయోజనం ఏం లేదు కదా! ఇలా చేయగలిగితే ఆటోమేటిక్‌గా మీ ఆత్మవిశ్వాసం రీడింగ్ సెన్సెక్స్ లాభాల మాదిరిగా పెరిగిపోతుంది.

మన మనస్తత్వం (మైండ్‌సెట్) అనే వృక్షానికి నమ్మకమే వేర్లు. నమ్మకాలు బలంగా సరిగా లేకపోతే మన వ్యక్తిత్వం నిలబడదు. ఏ పని చేసినా పరిపూర్ణతతో చేయాలనే భావన, చిన్న తప్పు జరిగినా, ఓటమి జరిగినా, ఏదో కొంప మునిగిపోయింది అనుకునేటువంటి భావనను సృష్టిస్తుంది. అందువలనే నేను సరిగ్గా చేయకపోతే ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అనే ఆలోచన వస్తుంది. కాబట్టి ఏ పనైనా పరిపూర్ణంగా చేయడానికి ప్రయత్నించాలి అనే భావనను మాత్రమే మనం మనసులో నాటుకోవాలి. తేడా ఏముంది అంటే ఇంతకు ముందు నమ్మకంలో మనం పరిపూర్ణత సాధించాలనుకున్నాం. ఇప్పుడు మనం చేసే పనిలో పరిపూర్ణత సాధించాలనుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. రెండో రకమైన నమ్మకంతో కూడిన ఆలోచనలలో మనకు స్వేచ్ఛ ఉంది. ఎక్కడైతే స్వేచ్ఛ ఉంటుందో అక్కడ ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటుంది. కావున మన యొక్క పూర్తి సామర్థ్యాలను ప్రదర్శించవచ్చు.

మన ఫోకస్ ఎప్పుడూ నేర్చుకోవడం, మెరుగుపర్చుకోవడం లేదా మార్పు మీద ఉండాలి అంతేకాని, ఫలితాల మీద, కేవలం గెలుపు సాధించడం మీద ఉండకూడదు. ఫలితాల కోసం వూరికే ప్రయత్నిస్తే అవిరావు. మనం కొత్త విషయాలను నేర్చుకొని వాటి ప్రకారం పద్ధతులను అనుసరిస్తే అవి వస్తాయి. కేవలం గెలుపు సాధించాలి అనే కసితోనే ఉంటే గెలుపురాదు. మనల్ని ఏ అంశాలలో మెరుగుపర్చుకోవాలి, మన మైండ్‌ను ఏ అంశాలలో మార్పు చేసుకోవాలో తెలిస్తే గెలుపు సాధించవచ్చు. దారి తెలియనివాడు ఎంత ప్రయత్నించినా గమ్యం చేరలేడు. ఆ దారినే మనం తెలుసుకుంటున్నాం. అదే మనల్ని మార్చుకోవడం. గెలుపుకు దారి ఖచ్చితంగా ఇదే. గెలుపుకు సంబంధించి ఇంకా ఎన్ని అంశాలు అయినా ఉండవచ్చు. అన్ని అంశాలలోనూ ఇదే ఆణిముత్యం. ఎందుకంటే దీన్ని ఆచరించడం తెలిస్తే, మిగతా అంశాలలో మార్పు తప్పకుండా జరుగుతుంది.

స్వేచ్ఛ ఉంటేనే మార్పు

మనిషికి మారాలనే ఇచ్ఛ ఉంటే సరిపోదు - మార్చుకోవడానికి మనసుకు స్వేచ్ఛ ఉండాలి.



ఒకరికోసం ఒకరు రాజీ పడుతూ మన ఆర్థిక అవసరం కోసమో, పేరు నిలుపుకోవడం కోసమో మన వ్యక్తిత్వాన్ని తాకట్టు పెట్టి మనకు నచ్చక పోయినా, మనం ఇబ్బందిపడుతున్నా వారికి నచ్చినట్లు ఉండటం, ఎవుడు ఎదుటివారు ఏ విధంగా ప్రవర్తిస్తారో తెలియని పరిస్థితి అయినా సర్దుకు పోవడం, స్వేచ్ఛ లేకపోవడం అంటే ఇదే. ఎప్పుడైతే మీరు ఎదుటివారికోసం మీ వ్యక్తిత్వాన్ని తాకట్టు పెడతారో ఆ పరిసరాల ప్రభావం వలన అదే వ్యక్తిత్వం మీకు శాశ్వతం

అవుతుంది అంటే మీ ఇంతకు ముందు వ్యక్తిత్వంలో కొంత మార్పు జరుగుతుంది. ఆ మార్పును పూడ్చుకొని మళ్లీ మీ అసలు వ్యక్తిత్వాన్ని తిరిగి పొందడానికి ఖచ్చితంగా చాలా సమయం, శక్తి వృధా అవుతాయి. కానీ, పరిసరాలు మీపై ఏ రకమైన ఒత్తిడిని కలిగించినా దాన్నుంచి మారడం అసాధ్యం.

ప్రస్తుత మన వ్యక్తిత్వమే అస్తవ్యస్తంగా, అంతంత మాత్రంగా ఉంది. దానిలో కొంతైనా మార్పు చేసుకొని పరిపూర్ణంగా చేసుకొనే ప్రయత్నం చేయకుండా కేవలం ఆర్థిక అవసరాల కోసం, పేరు కోసం ఎదుటి వారికి మీ వ్యక్తిత్వాన్ని అంత తెలివైన పనికాదు. ఎందుకంటే మీ వ్యక్తిత్వమే మీ ఆస్తిపాస్తులు. ఇది ఒక వాస్తవం. దేని కోసం దేన్ని త్యాగం చేయాలో తెలియకపోవడం అవివేకం.

ఇంతకీ మనమిప్పుడు ఏం చేయాలి? ఏం చేయనక్కర్లేదు. మన మనసు స్వేచ్ఛగా ఉండటానికి అవకాశం ఉండే వ్యక్తుల మధ్య అంటే మిమ్మల్ని మీలాగే ఉండటానికి ఇష్టపడే వ్యక్తుల మధ్య ఉంటే చాలు. ఇక్కడ ఒకసారి మనం రెండు విషయాలు మాట్లాడుతున్నాం. ఒక వైపు మీరు మీలాగే ఉండండి అంటూ మరొక వైపు మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోండి, మెరుగుపర్చుకోండి అని చెప్తున్నాం. ఈ రెండు సరియైనవే ఎందుకంటే మనం మనలాగే ఉంటూ, ఎక్కడైతే మనకు సమస్య ఉందోవాటిని మంచిగా, పాజిటివ్‌గా మార్చుకోవాలి. ఇక్కడ అస్సలు తికమక పడకూడదు. సరిగా అర్థం చేసుకొని ఆచరించాలి.

స్వేచ్ఛగా ఉన్నప్పుడు మనం చాలా ఎరుకలో ఉండగలం, మనసులో ఎలాంటి అనుమానాలు, భయాలు, ఆందోళనలు అసలు ఉండకూడదు. ఎవరితోనైనా శత్రుత్వం పెట్టుకున్నా, మనకు స్వేచ్ఛకు అవకాశం ఉండదు. స్వేచ్ఛగా ఉన్నప్పుడు మనం ఈ క్షణంలో జీవిస్తాం. మనం చేసే ప్రతి పనిని మనం పరిశీలించగలుగుతాం. వాటిలోని తప్పులను సరిదిద్దుకొని, మన వ్యక్తిత్వాన్ని గొప్పగా మార్చుకొనే అవకాశం మనకు ఇక్కడ తప్పక ఉంటుంది. స్వేచ్ఛగా లేకపోతే మన యొక్క పూర్వపు పనుల సంస్కారాలు బయటకు వచ్చి మనల్ని పాత విధంగానే ప్రవర్తించేలా చేస్తాయి. కొత్త ప్రవర్తన, ఆలోచన పద్ధతి మనకు

అలవాటు అయి, అది పాత ఆలోచనలను, అలవాట్లను పూర్తిగా మార్చే దాకా మనం చాలా కాన్షియస్‌లో ఉండి. మన మనసుకు కొత్త విధానాన్ని ట్రెనింగ్ ఇచ్చుకోవాలి.

చురుకుదనం కాదు నెమ్మదితనం



పరుగు పందెంలో విజిల్ వెూగగానే పరిగెత్తడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్టు, ఎప్పుడు మనం పని చేయడానికైనా సిద్ధంగా ఉండటం చాలా అవసరం. ప్రతి ఒక్కరూ మనల్ని చురుకుగా ఉండమని చెప్తూ ఉంటారు. చురుకుగా ఉండటంతో విషయాలను చాలా వేగంగా గ్రహించగలుగుతాం. మనం గ్రహించిన విషయాలను ఇతరులతో పంచుకొని, అర్థం కాని వారికి కూడా అర్థం చేయించగలుగుతాం. మనం తొందరగా ఎదుటి వారికి సమాధానం చెప్పగలగడంతోపాటు, చేయాల్సిన పనిని అత్యంత వేగంగా చేస్తాం. అందుకే అందరూ వారి ఓటును చురుకుదనంకే వేస్తారు. చురుకుగా ఉండే వ్యక్తులను అందరూ ఇష్టపడతారు.

ప్రతి ఒక విషయం దానికి సంబంధించిన నెగెటివ్‌లను కూడా కలిగి ఉంటుంది. కావున మనసు చురుకుగా ఉన్నప్పుడు మనసు అంతరాలలో రన్ అయ్యే ప్రోగ్రామ్స్‌ని కాని, సూచనలు కాని మనం నియంత్రించలేం. మనం మనసును మార్చుకొని కొత్త ఆలోచనా పద్ధతిని డెవలప్ చేసుకోవాలంటే మనసుకి చాలా నెమ్మదిగా ఆలోచించడం అలవాటు చేయాలి. అప్పుడు మాత్రమే అసలు

మీ మనసులో ఏమి జరుగుతుందో మీకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. కనుక మీరు ఆలోచనలను కానీ, ఫీలింగ్స్‌ను కాని, రియాక్షన్స్‌ని కాని మార్చుకొని ఆ స్థానంలో కొత్తవాటిని మార్పు చేసుకోవడానికి తప్పక అవకాశం ఉంటుంది. చురుకుదనం మరియు నెమ్మదితనం గురించి తెలుసుకోవడానికి ఇంకొక మంచి ఉదాహరణ ఏమిటంటే ఏదైనా వెహికిల్‌ను మనం స్పీడ్‌గా నడుపుతున్నప్పుడు సడెన్‌గా మధ్యలో మనం ఒక కొత్త టర్న్ లేదా కొత్త దారిలోకి నడపాల్సి వచ్చినప్పుడు. ఏదైనా ఇంకో వెహికల్ మనకి ఎదురువచ్చినా కంట్రోల్ చేయడం కష్టమవుతుంది. అదే మనం నెమ్మదిగా వెళితే అసలు ఏ సమస్య ఉండదు. మధ్యలో సడెన్‌గా కొత్త టర్న్ తీసుకోవలసి వచ్చినా, ఇంకో వెహికల్ ఎదురుగా వచ్చినా, చాలా కూల్‌గా మనం వెళ్లిపోతుంటాం. అదే విధంగా మనసును కూడా ఒక వెహికల్‌తో పోలిస్తే అది చురుకుగా ఉన్నప్పుడు దాని స్పీడ్ ఎక్కువ. దాన్ని నియంత్రించి, కొత్త ఆలోచనా పద్ధతిలోకి దారి మళ్లించడం సులభం. అదే విధంగా ఎదుటివారి ప్రవర్తన వలన దానిలో కలిగే రియాక్షన్స్‌ని అదుపు చేసి, మన ప్రవర్తనలో మనం కోరుకున్న మార్పు పొందడం చాలా సులభం.

నెమ్మదితనం చాలా విలువైనది. నెమ్మదితనం అనేది బయటకు సోమరితనం లాగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఎదుటివాళ్లు మనం చేసే పనులలో వేగాన్ని ఆశిస్తారు. అంతే వేగంగా మనం పనులను చేయనట్లైతే అది ఎదుటివారికి చిరాకును, విసుగును మరియు కోపాన్ని కలిగిస్తుంది కనుక నెమ్మదితనం ఎవరికీ నచ్చదు. అందరూ చురుకుదనాన్నే ఇష్టపడతారు. ఒక వేళ దాని గురించి విమర్శలు ఎదురైనా, మిమ్మల్ని మార్చుకునే వరకు నెమ్మదితనాన్ని విడువకూడదు.

ఇక్కడ మనం చురుకుదనాన్ని, నెమ్మదితనాన్ని బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి. కొంత సమయంలో చురుకుదనం, మరికొంత సమయంలో నెమ్మదితనం అలా ఉండాలి. కానీ మొత్తానికి చురుకుదనాన్ని వదిలివేయకూడదు. చురుకుదనంలో మన సహజ స్వభావం బయటపడుతుంది. నెమ్మదితనంతో మనం ఆ స్వభావాన్ని మనకు నచ్చిన విధంగా మార్చుకోవచ్చు. ధ్యానం ద్వారా నెమ్మదితనం అలవడు

తుంది. చురుకుదనమైనా, నెమ్మదితనమైనా వాటి మీద మీ కంట్రోల్ అవసరం. ఎందుకంటే శక్తి కలిగి ఉండటం గొప్పకాదు. ఏ శక్తినైనా నియంత్రించి, దాన్ని ఎక్కడ వాడాలో అక్కడ వాడినప్పుడే అనుకున్న ఫలితాలు సాధించవచ్చు. మీరు చురుకుగా ఉండవలసిన సమయంలో చురుకుగా ఉండగలగాలి. మిమ్మల్ని మీరు కొన్ని విషయాలలో మార్చుకోవాలి అనుకున్నప్పుడు నెమ్మదిగా ఉండగలగాలి.

మనసులో మార్పు

Change in Subconscious mind

ప్రతి మనిషిలో ఒక రోబో ఉన్నాడు. ఆ రోబోలో కనుక మంచి ప్రోగ్రాం ఫీడ్ అయి ఉంటే అది మనకు మంచి చేస్తుంది. అందులో కనుక చెడు ప్రోగ్రాం ఫీడ్ అయి ఉంటే కనుక అది మనకు చెడు చేస్తుంది. ఆ రోబో పేరే 'సుప్త చేతన'***(Subconscious mind)*** ఈ రోబోను కంట్రోల్ చేసే సైంటిస్ట్ కూడా మనలోనే ఉన్నాడు. అతని పేరు "చేతన" ***(Conscious mind).***



మన సైంటిస్ట్ ఏవైతే అంశాల్ని పదేపదే ఆలోచిస్తాడో, ఊహిస్తాడో ఆ అంశాలు సుప్తచేతనలోకి వెళ్లిపోతాయి. ఆ అంశాలు మంచి విషయాలా? చెడు విషయాలా? అన్న కంట్రోల్ మనకు మొదట ఉంటుంది. అంటే చేతన మనసు మంచి విషయాన్ని ఆలోచిస్తే కనుక తప్పకుండా సుప్తచేతనలో కూడా అవే ఉంటాయి. మనం ముందుగానే జాగ్రత్తపడి మన చేతన మనసును మంచి విషయాలను మాత్రమే ఆలోచించేలా చేశామనుకోండి. మనకు ఎలాంటి ఢోకా లేదు. కాని అలా జరగట్లేదు కదా! గేట్ దగ్గర ఉన్న చేతన మనసు అనే వాచ్‌మెన్‌ని



కోరిక అనే డబ్బుతో మభ్యపెట్టి ఎన్నో చెడు అంశాలు ఉపచేతనలోకి చేరుకుంటున్నాయి. మన వ్యక్తిత్వాన్ని కలుషితం చేస్తున్నాయి.

చాలా మంది మోసం చేయలేకుండా ఉండలేకపోవడానికి మొదటి కారణంగా ఇదే కన్పిస్తుంది. ఎందుకంటే వారి మనసులోని ఉపచేతన లో నిర్మలత్వం పోయి ఈ కలుషత్వం వచ్చింది. అందుకనే వ్యక్తిత్వం అనేది మొదటి నుంచి ఉండాలి. మధ్యలో రాదు అంటుంటాం. అది నిజమే! కాని మార్పుకు అనువైన పరిస్థితులు మనం సృష్టించుకొని, మారడానికి సంకల్ప శక్తిని పెంపొం దించుకొని, మార్పును ఎలా చేసుకోవాలో పద్ధతిని తెలుసుకొని, దాన్ని అవలంబించినట్లైతే తప్పకుండా ఆ తరువాత కూడా కొంత మార్పు సాధ్యమే.

మార్పుకు అనువైన పరిస్థితులు ఎలా ఉండాలి. అనేది ముందు అంశాల్లో చర్చించాం. మార్పు ఎలా చేసుకోవాలనే విషయమై కూడా చాలా అంశాలను విశ్లేషించాం. కానీ, ఈ అంశం మార్పుకు సంబంధించి ఒక మానసికపరమైన విశ్లేషణను ఇస్తుంది. దీని సారాన్ని గ్రహించి, దాని ప్రకారం నడచుకోవడం అనేది అద్భుత ఫలితాలను సాధించేలా చేస్తుంది.

మన విషయాలను విన్నప్పుడు అందులో ఏ విషయం మంచిది. ఏది మంచిది కాదో నిర్ణయం తీసుకునేది చేతనే మనసే. మన కాన్షియస్‌మైండ్ ప్రోగ్రాం చేయబడి ఉన్నదాన్ని బట్టి గేట్ దగ్గర ఒక్కో అంశానికి మన సబ్‌కాన్షియస్ అనే బిల్డింగ్‌లోకి ప్రవేశం లభిస్తుంది. చేతన మనసు సరిగ్గా పని చేయాలి. దేన్ని గ్రహించాలి, దేన్ని వదిలివేయాలి అనే దాన్ని ఫిల్టర్ చేస్తే సబ్ కాన్షియస్‌లో వెళ్లే అవసరమైన అంశాలను తగ్గించవచ్చు. అదే విధంగా మన చేతన మనసు యొక్క

ఫిల్టరింగ్ ప్రక్రియను కూడా అప్‌డేట్ చేసుకోవాలి. కొన్ని అంశాలు మన కాన్షియస్ పరిధిని బైపాస్ చేసి వెళ్లిపోతాయి. ఎప్పుడు మీ ఇంటికి వస్తుండే మీ మిత్రున్ని వాచ్‌మెన్ ఎందుకు ఆపుతాడు? ఎందుకంటే అతను పర్మనెంట్ పాస్ సంపాదించాడు. దాని పేరు నమ్మకం మనం బాగా నమ్మే వ్యక్తులు, సన్నిహితులు చెప్పే విషయాల గురించి పూర్తిగా ఆలోచించక ముందే వాటిని మనం నమ్మేస్తాం. అలా వారు మన కాన్షియస్ పరిధిని బైపాస్ చేసి ఒక్కోసారి సమాచారాన్ని పంపగలరు.

చేతనామనసు అజాగ్రత్తగా ఉన్నా, అలసిపోయి ఉన్నా.. ఫిల్టరింగ్ ప్రక్రియ, విశ్లేషణ జరగకముందే విషయం సప్తచేతనకు అందుతుంది. అందులో పూర్తి విశ్లేషణ లేదు కాబట్టి ఖచ్చితంగా విషయం తప్పుగా అర్థం చేసుకోబడుతుంది.

కొంతమందిని చూస్తే మరీ ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. సంవత్సరం క్రితం మనిషికి, ప్రస్తుతం ఉన్న మనిషికి కొంచెం కూడా తేడా ఉండదు. కొత్త ఆలోచనలు చేసినట్టు ఏమి కనిపించరు. కొత్త ఆలోచనలు లేనివారు కొత్త పనులు ఎలా చేస్తారు ? కనీసం వారు ఎప్పుడు చేసే పనులను కూడా కొత్తగా చేయలేరు. అంటే మనుషులు ఎంత ఈజీగా వాళ్ల సొంత వ్యక్తిత్వంలో లాక్ అయిపోతున్నారో తెలిసిపోతుంది. అలా అయినపుడు మార్చుకునే మార్గమే ఉండదు.

మీ సొంత వ్యక్తిత్వాన్ని మీరు ముందు అన్‌లాక్ చేసుకున్నప్పుడే మీ వ్యక్తిత్వం మీకు కాన్షియస్‌నెస్‌లోకి వస్తుంది. దానికి పొరపాట్లను గుర్తించగలగాలి. ఒకసారి వాటిని గుర్తించాక మార్చుకోవడం సులభమే. ఉదా॥కు మీరు ఏది చేసినా నాదే కరెక్ట్ అనే మొండి వైఖరిని అవలంభిస్తున్నారు. ఒక్కోసారి అది మీకు కూడా తెలియకపోవచ్చు. ఎవరో ఒకరు మీకు తెలియపరుస్తారు. ఆ విధానం ఎలాగైనా ఉండనివ్వండి. మీరు అలా ఎందుకు ప్రవర్తిస్తున్నారు. మీరు ఎందుకు ఇతరుల వైపు నుండి ఆలోచించట్లేదు. ఒక్కసారి ఆలోచించండి. మీకు తప్పకుండా సమాధానం దొరుకుతుంది. కంప్యూటర్ ప్రోగ్రాం కోడింగ్‌లో ఎలా ఉంటే ఫలితం కూడా అలానే వస్తుంది. మీ బ్రెయిన్ అనే కంప్యూటర్‌లోని మీ ఆలోచన పద్ధతిని

మళ్లీ ఒకసారి సరిచూసుకోండి. సరిగా లేకపోతే మార్చుకోండి.

ఆలోచన పద్ధతిలో మార్పు అనేది జరిగినపుడు మాత్రమే పనులలో పూర్తి మార్పు సంభవిస్తుంది. కేవలం ఇతరులను బలవంత పెట్టి పనులను చేయించడం అనేది కొద్ది కాలం మాత్రమే నిలుస్తుంది. పైగా అందులో క్వాలిటీ కనిపించదు. ఏం చేసినా మొక్కుబడిగానే చేసినపుడు ఎవరికి దాని ఉపయోగం చేకూరదు.

సరియైన వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారు, మనస్తత్వం తెలిసినవారు కొన్ని మాటలతోనే ఇతరుల ఆలోచనా పద్ధతిలో మార్పు తేగలరు. తద్వారా వారితో ఎలాంటి పనులనైనా చేయించగలరు. ఆ పనిలో పూర్తిగా నాణ్యత సాధించగలరు. మీ చుట్టూ ఉన్న గొప్ప వ్యక్తుల మాటల ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోగలరు.

"If you mind your mind
you will find everything
that you want to find".

మానవ స్వభావాన్ని అధిగమించడం

Over Coming Human Nature

భావంలో జీవం ఉంటే తప్ప అది స్వభావంపై ప్రభావాన్ని కలుగజేయలేదు.



స్వార్థం, కపటత్వం, అవకాశవాదం, క్షమించలేకపోవడం, ఎవరిని వాళ్లలాగా ప్రేమించలేకపోవడం మనుషుల సహజ లక్షణాలుగా అనిపిస్తాయి. కాదు అవి మనుషుల సహజ లక్షణాలే. మానవ స్వభావంలోనే ప్రమాదం ఉందని స్వామి వివేకానంద ఒక సందర్భంలో అంటారు. వ్యక్తులతో అనుబంధాన్ని కలిగి ఉండే సమయంలో

కూడా ఎక్కడా నియమం లేనిది ఉండదు. మనది పరిమితమైన, తాత్కాలి కమైన ప్రేమ. అది కూడా నియమ బద్ధమే. నువ్వు ఇలా ఉంటేనే నేను ప్రేమి స్తాను అంటారు. నువ్వు వేరేలా ఉంటే ప్రేమిం చడం సంగతేమో గాని ద్వేషిస్తారు.

కొంతమంది నియమబద్ధమైన జీవితాన్ని గడపడం ద్వారా ఈ స్వభావాన్ని మార్చుకోగలిగారు. అంటే జీవితంలో వాళ్లకెప్పుడూ భయం ఉంటుంది. ఎప్పుడు మంచిగా ఉండలేకపోతారేమోనని వాళ్లు దేవున్ని ప్రార్థిస్తారు "భగవంతుడా! నా జీవితమంతా నేను నిస్వార్థంగా ఉండి, అందరినీ ప్రేమించగలిగేలాచేయి" అని. అలాంటి వాళ్లే మహాత్ములు, మహనీయులు అయ్యారు. ఎందుకంటే వాళ్లలో కపటత్వం కనిపించదు. దైవత్వం కనిపిస్తుంది. అలా ఉండటం అందరికీ సాధ్యం కాదు. వాళ్లు ఆ నియమబద్ధమైన జీవితాన్ని జీవించడానికి ఎన్నో విమర్శలను, నిందలను ఎదుర్కొన్నారు. అలా వాళ్ల సంకల్పశక్తి, ధైర్యము ఉంది. మనం మహాత్ములుగా ఉండకపోయినా, మానవత్వంతో ఉంటే చాలు.

కొంత మంది వాళ్ల పాలలాంటి మనసుకి అర్థం చేసుకోవడం అనే చక్కెర కలపడం ద్వారా వాళ్ల స్వభావాన్నే మధురంగా మార్చుకున్నారు. మాటల్లో తీయదనం, స్నేహభావం, ప్రేమ కన్పిస్తాయి. ఆ మధురత మానవ స్వభావం కాదు, అది దైవ స్వభావం. జీవితం అనే మజ్జిగను చిలికితే మధురత అనే వెన్న వస్తుంది. ఒక కొత్త విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు మనం ఆలోచించే దృష్టి కోణం మారుతుంది. అప్పుడు ప్రపంచాన్ని మనం అందరూ చూసినట్లు చూడలేం. జీవితం మనకు కొత్తగా కనిపిస్తుంది.

మీరు కొంత మంది ఆధ్యాత్మికత ఉన్న వ్యక్తుల్ని చూడండి. వాళ్ళు చాలా ప్రత్యేకంగా ఉంటారు. వాళ్లు అందరిలాగా లేరు, ఉండలేరు అని వాళ్ళ మాటలకంటే ఎక్కువగా చర్యలే చెప్తాయి. ఎందుకంటే వాళ్లు జీవితం గురించి ఇతరులకు తెలియని ఎన్నో వాస్తవాలను అర్థం చేసుకున్నారు. ప్రతి ఒక వ్యక్తి ఒక ప్రత్యేకమైన వ్యక్తే. కాని, వాళ్లు ప్రయాణించే దారి సాధారణ మానవులెవరూ పాటించలేనంత ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. అలాగని మిగతా వాళ్లు కూడా అలా



ఉండవలసిన అవసరం లేదు. ఆధ్యాత్మికతలో ఉన్నవారిని వ్యతిరేకించనవసరం లేదు. జీవితాన్ని ఎవరు ఎలా జీవించాలనుకుంటున్నారో అలాగే జీవించాలి కదా! కానీ, అది ఆలోచించాక జీవించండి.

ప్రపంచానికి, దేశానికి ఆధ్యాత్మికవేత్తలు, మహాత్ములు అవసరం. వివేకానంద గురించి మాట్లాడనివారు ఉండరు. కాని మనలో కొంతమందైనా ఆయన చూపిన మార్గాన్ని అనుసరిస్తున్నామా ? అలా అనుసరించాలనుకున్నవారిని, ఎవరైతే మహాత్ముల గురించి చెప్తున్నారో వారే వాళ్ల ప్రవర్తన ద్వారా వ్యతిరేకిస్తున్నారు. మన మాటలకు, చేతలకు కనీసం కొంతైనా పొంతన కుదరక పోతే ఎలా? సమాజానికి నష్టం లేకుండా, ఇబ్బంది కలుగకుండా మీకు ఎలా కావాలంటే అలా జీవించే హక్కు మీకు ఉంది. కానీ సమాజానికి కొంతైనా లాభం కలిగేలా జీవించవలసిన బాధ్యత మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. దాన్ని నిజంగా మనం బాధ్యత అనడం కంటే, ప్రేమ అంటే బాగుంటుంది. బాధ్యతతో బాధ పడుతూ చేయడం కంటే ప్రేమతో చేయడంలో ఆనందం ఉంటుంది కదా!

నిజానికి, మానవ స్వభావాన్ని అధిగమించి మధురత కలిగిన లక్షణాలలో జీవించడం చాలా సులభం. కాని, మారుతున్న జీవన విధానాలు **(Life Style)** సమాజంలోని వ్యక్తులందరూ చెడు పోకడలతో ఉన్నారనే నమ్మకం దీనికి కారణం. నియమాలు ఎంత మాత్రం పాటించకపోవడం, అలవాట్లపై నియంత్రణ లేకపోవడం వంటివి మార్పును మరింత కష్టతరం చేస్తున్నాయి. అవి పాలలో వేసిన ఉప్పు పాలను విరిచినట్లుగా మీ మనసును మంచి మార్పుకు అనేక అనుకూలంగా లేకుండా చేస్తున్నాయి.

సమాజంలో మన చుట్టూ ప్రక్కల జరిగే సంఘటనలు మనలను మరింత

ఆందోళనకు, అభద్రతా భావానికి గురి చేస్తున్నాయి. ఎవరిని నమ్మకూడని పరిస్థితి అనుకునే విధంగా చేస్తున్నాయి. ఎవరితో మంచిగా మాట్లాడకూడదు అనే నమ్మకాన్ని బలపరుస్తున్నాయి. అలాంటప్పుడు కొన్ని సార్లైనా మనం తీయగా మాట్లాడటం. మంచి విధంగా ప్రవర్తించడం కష్టమవుతుంది. తప్పును పదే.. పదే.. చూపిస్తూ. మీడియా ఈ విధంగా పెద్దముప్పునే తెస్తుంది. ప్రపంచంలో అన్ని రకాల వాళ్లూ ఉన్నారు. కొంతమంది ఎక్కడో తప్పు చేసినంత మాత్రాన అందరూ అలాగే ఉంటారని అనుకోవడం మనం విషయాలను సరిగా చూడటంలో ఎప్పుడో ఓడిపోయామని చెప్పకనే చెప్తుంది.

ఎప్పుడైతే మనిషి తనపై నియంత్రణ లేకపోవడం వలన మార్పుకు అనుగుణంగా ఉండడో, అప్పుడు అసలు సమస్య మొదలవుతుంది. అలాంటి వ్యక్తులు 'నేనింతే' అనే మాదిరిగా ఉంటారు. ఎందుకంటే ఇక తేలిపోయింది వారికీ అర్థమయింది మారడం అసాధ్యమని.

ఫేస్‌బుక్‌లో పెట్టిన మెసేజ్ పోస్టులకు వేల కొద్ది లైక్స్ వస్తాయి. వందల మంది షేర్ చేస్తారు. మానవత్వం గురించి కొన్ని వేల కొద్ది పాటలు రాయనీయండి. ఇలా ఉండకూడదు సమాజం. కేవలం మేం అనుకున్న విధంగా ఉంటేనే అది సమాజం, మేం చెప్పిన విధంగా ఉంటేనే మీది జీవితం అంటూ ప్రసంగాలు చేయనివ్వండి. ఒక్కరు కూడా మారరు. ఒక్కరో, ఇద్దరో మారినా, నాలుగు రోజులు తిరిగే సరికి మళ్లీ మామూలు పంథాలోకి వచ్చేస్తారు. మోటివేషన్ వేడి చేస్తే కరిగిపోవడానికి, మారిపోవడానికి మనుషులు మంచు కాదు. వారు మంచివారు కాదు.. ముంచు వారు. కంచులా మారిపోయిన వారి మనసు కరగదు. మార్పు అసలు జరగదు. వాళ్లు మారలేరు కాబట్టి ఒక ఒకే దారి ఉంది. అది ఎదుటి వారిని మారమని, వాళ్లలాగే ఉండమని చెప్పేదారి.

మానవ స్వభావంలోనే కామం, క్రోధం, లోభం, ద్వేషం, అసూయ, అహంకారం ఉన్నాయి. ఇవేవో వేదాంత పదాలు కాదు. మనిషిలోని మంచిని నిలిపివేస్తున్న గుణాలు. తనకేమీ తెలియని మనిషి కూడా ప్రపంచంలో తనకన్నా

తెలివైన వారెవరూ లేరని, ఎవరికీ ఏమి తెలియదని అనుకుంటాడు. తనకు నచ్చని విధంగా ఉంటే ద్వేషిస్తాడు. తనకన్నా గొప్పగా ఉంటే అసూయ పడతాడు. అందంగా ఉంటే పొందాలనుకుంటాడు. అన్నీ తనకు సొంతం కావాలని అనుకుంటాడు. తను చెప్పింది చేయకుంటే చూస్తూ ఉండలేడు.

కొందరు వారు మార్చుకోలేని ఈ స్వభావాన్ని మానవ స్వభావమే ఇంత అని సమర్థించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మనలో మనకి అడ్డుతగిలే ఈ స్వభావాన్ని ఎందుకని మార్చుకోలేం? మనం అనుకుంటే అది అంత కష్టమైన పనికాదు. కాని మనం దాన్ని గుర్తించలేదు. అది కలిగించే ఉపద్రవాన్ని గుర్తించలేదు. మనం దాన్ని అధిగమించడం వలన కలిగే ఉపయోగాన్ని మనం గుర్తించలేదు.

మనపై మనం నియంత్రణ సాధించి, సరియైన ఆలోచనా విధానాన్ని అలవర్చుకొని, జీవనశైలిని కొద్దిగా నియంత్రించుకున్నట్లయితే, మన బలహీనతలను అధిగమించగలిగి, మంచి అలవాట్లతో రాజీ పడకుండా జీవించగలగడం తప్పకుండా సాధ్యమే.

ఏ శక్తి కొత్తగా సృష్టింపబడదు, నాశనం చేయబడదు. మనలోని ఈ స్వభావాన్ని అదుపు చేస్తే, అది ఉన్నతమైన మానసికశక్తులుగా మారుతుందంటాడు ఐన్‌స్టీన్. కాబట్టి దేవుడు నిన్ను సృష్టించాడు. నిన్ను నువ్వు సృష్టించుకో. నిన్ను నువ్వు మార్చుకుంటావో, తప్పులు చేసి ఇతరులు ఓదార్చేలా చేసుకుంటావో అది నీ ఇష్టం. మానవ స్వభావంలోనే పాపం ఉంది. కాని, పశ్చాత్తాపం కూడా సరిచేయలేని శాపంగా అది మారకముందే నిన్ను నువ్వు మార్చుకో. ఎన్ని ఒడిదుడుకులైనా ఓర్చుకో. విజయపథం వైపు నడవాలంటే నీ వ్యక్తిత్వాన్ని మంత్రదండంలా రూపుదిద్దుకో. నీ జీవితాన్ని అద్భుతమైన కళాఖండంగా తీర్చిదిద్దుకో. ఎందుకంటే మానవతత్వంను మార్చుకోవడమే మనకు మార్గం అలా చేస్తే కాదా మన జీవితం, ప్రపంచం ఒక స్వర్గం.

"If you change your nature
you will have great future"

అధిగమించడమే పురోగమించడం

మనల్ని మనం ప్రభావవంతంగా మార్చుకోవాలంటే మన గ్రాహక శక్తిని (Perception) మార్చుకోవాలి. - స్టీఫెన్ ఆర్.కోవే

- ఈతరానివాళ్లు నీళ్లలో ఎక్కువ లోతుకు వెళ్తే ప్రమాదం జరుగుతుంది. అదేవిధంగా కొంత మందికి తొందరగా వ్యసనానికి అలవాటయ్యే స్వభావం ఉంటుంది. కావున జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వీలైనంతవరకు కొన్ని అంశాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఒకవేళ ఆ పనులు చేసినా వాటికి తప్పక పరిమితి విధించుకొని చేయాలి.
- మన వ్యసనాన్ని మనం అంగీకరిస్తేనే దాన్నుంచి విముక్తి పొందుతాం. అయ్యో! నేను వ్యసనానికి బానిస అయ్యాను అని బాధపడితే ప్రయోజనం ఏమి ఉండదు. పైగా ఆ ఒత్తిడి వలన ఆ వ్యసనం నుంచి బయటకు రావడం అసాధ్యం అవుతుంది. వ్యసనం ఉంటే తప్పుచేసినట్లు ఏమీకాదు. కానీ తప్పు చేసేంత వరకు అది తీసుకుపోకుండా జాగ్రత్త పడడం మంచిది కదా!
- తప్పు చేయకుండా ఏం చేసినా తప్పులేదు అనుకోకూడదు. వ్యసనం వల్ల ధనం, విలువైన సమయం వృధా అవుతాయి. సమయాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకుంటేనే ఎదుగుదల ఉంటుంది. కావున, దేనికీ బానిస కాకుండా ఉండగలుగుతున్నామా లేదా అని మనం చెక్ చేసుకోవాలి. మీరు చేసే ఏ పనికి అయినా మీరే యజమానిగా ఉండటం ద్వారా **మీ జీవితం మీ చేతుల్లోకి** వస్తుంది.
- ఏదో ఒకలా జీవించేస్తే సరిపోతుంది అనుకుంటే ఏం చేసినా తప్పులేదు అనిపిస్తుంది. కానీ, **విజయపథం** వైపు పురోగమించాలంటే మాత్రం చెడు వ్యసనాల నుంచి మనల్ని మనం **మార్చుకోవడమే మార్గం.** ఈ సూచనలు పాటిస్తే అది చాలా సులువు. నిన్ను నువ్వు మార్చుకొని గొప్ప వ్యక్తిగా విజేతగా నిలువు.

"A pen that can make change happen"

విధి రాతను మార్చే 'వీ రా' తలు

\- రచయిత

విజయానికి మూడు విషయాలు ముఖ్యం
ఒకటి మార్చుకోవడం
రెండు మార్చుకోవడం
మూడు మార్చుకోవడం



బలహీనత నుంచి బలానికి మార్చుకోవడమే..
మనకు మార్గం
అలా చేస్తే కాదా మన
జీవితం, ప్రపంచం ఒక స్వర్గం



పాత నమ్మకాలను పాతర వేస్తే
కొత్త నమ్మకాలతో
జీవితం ఒక జాతర అవుతుంది.

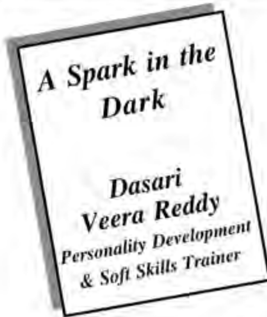


మనసులోని అసూయ ద్వేషాలనే కుళ్లు
మనల్ని మనమే గుచ్చుతున్న ముల్లు
కురిపిస్తే ప్రేమ సంతృప్తులనే జల్లు
కాదా మన జీవితం అందమైన హరివిల్లు



మార్చుకోగలవు నిన్ను నీవు
మానవతత్వం నుంచి మానవత్వంలోకి
మానవత్వం నుంచి మహనీయత్వంలోకి

త్వరలో మార్కెట్లోకి విడుదల కానున్న రచయిత పుస్తకాలు..





వెలుగు రేఖలు

ఆలోచనతో సరిపెట్టుకోకు
ఆచరణగా రూపుదిద్దు
విమర్శతో గాయం చేయకు
ప్రశంసతో హృదయాలను వికసింపచేయి
మంచి ఆలోచనలను తలచవోయి
గొప్ప వ్యక్తిత్వాన్ని సొంతం చేసుకో..
తప్పుడు నమ్మకాలు అంటించుకోకు
నీ నమ్మకాలు పున:పరిశీలించుకో..
దివ్యగుణాలను కలిగివుండు
మానవత్వానికి నీ సాయం చేయి
నిన్ను నువ్వు బాగు చేసుకో..
అందరి జీవితాలను సుందర వనాలను చేయి..

– కవిత రచన : వీరారెడ్డి దాసరి

Re'view'

భావం మాత్రమే కాదు.. జీవం ఉన్న జీవనగీత
బాధాతప్త హృదయాలకు భగవద్గీత

ఈ పుస్తకం చదివినప్పుడు నాకు భగవద్గీత చదివినట్లు అనిపిస్తుంది. నా మనసు కుదుటపడి ఊరట లభిస్తుంది. నాకు ఎప్పుడన్నా మనసు బాగా లేనప్పుడు చదువుతున్నాను.

- బైరి రాజిరెడ్డి, చర్లపల్లి
పరకాల, వరంగల్

ఈ పుస్తకంలోని అంశాలన్నీ చదివిన తరువాత మార్చుకోవడమే.. మార్గం.. అనే పేరు నిజంగా సరియైనపేరు అని అర్థమయింది. అంతే కాకుండా ఇందులోని విషయాలను అవగాహన చేసుకొని, పాటించగలిగితే ఖచ్చితంగా మనల్ని మనం మార్చుకోగలమని అనిపించింది.

- గోగుల పవన్ కుమార్,
రేగొండ, వరంగల్.

ఈ పుస్తకం విద్యార్థులకే కాదు.. అందరికీ ఉపయోగపడే పుస్తకం. సాధారణంగా ఒక పుస్తకంలో రచయిత ఒక సందేశాన్ని ఇస్తాడు. కానీ ఈ పుస్తకంలో ఎన్నో ఆలోచనాత్మక, ఆచరణాత్మక సందేశాలు ఉన్నాయి.

- మిల్కూరి రామకృష్ణారెడ్డి,
అంకుషాపూర్, జమ్మికుంట, కరీంనగర్.

" when you read others views
you can re'view' the things
you get perfect review about everything"

మార్చుకోవడమే... మార్గం....



దాసరి వీరారెడ్డి
పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్ &
సాఫ్ట్ స్కిల్స్ ట్రైనర్
సెల్ : 9603265906
Web : 2makelifeheaven.blogspot.in

మనం ఏది చేయాలన్నా.. ఏది సాధించాలన్నా.. మనకు మార్చుకోవడమే మార్గం... కానీ మార్చుకోవడానికి మార్గం తెలియాలి. మనం ఎన్నో సార్లు ఇతరులను చూసి అనుకరిస్తూ, వారికి అనుగుణంగా ఉంటూ మనం మనలా ఉండటం మర్చిపోతాం. మీరే ఈ ప్రపంచానికి గొప్ప కానుక. కనుక. మిమ్మల్ని మీలాగా మార్చుకోవడమే మార్గం. మీరు ఉన్న వ్యక్తిత్వంతో ఆగిపోకుండా, మీ ఉనికి దాగిపోకుండా.. ఉండాలంటే మీరు ఉన్న వ్యక్తిత్వం నుంచి .. ఉన్నత వ్యక్తిత్వానికి..

మార్చుకోవడమే,. మార్గం..

మీ వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుకునేందుకు

జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరూ తప్పక చదవాల్సిన పుస్తకం.

మార్చుకోవడమే.. మార్గం...

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్ఛరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్ధరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్తంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00